WF IV SP Hania

Ćwiczenia powtarzamy 5 - 10 razy, według własnych możliwości.

1. Siad klęczny na piętach, plecy wyprostowane. Rodzic z tyłu dziecka, w pozycji klęku w rozkroku - chwyt dłońmi w okolicach dziecka łokci i wznos rąk dziecka do góry i opuszczanie w dół, (ruch rąk dziecka jak przy „ pajacykach”).

Jeśli dziecko potrafi samo wykonywać to ćwiczenie, to wystarczy asekurować.

2. Siad klęczny na stopach (jeśli dziecko samo potrafi), jeśli nie to asekuracja rodzica z tyłu dziecka w pozycji rozkroku w siadzie klęcznym. Dziecko ugina ręce w stawie łokciowym i splata dłonie układając je z tyłu na głowie. Rodzic chwyta swoimi dłońmi za ręce dziecka w okolicach łokci.

Ruch: Płynny ruch rąk dziecka w przód do złączenia się jego łokci z przodu. Nie pochylać głowy do przodu (głowa musi być utrzymana prosto). Dalsza pomoc rodzica przy powrocie ruchu zgiętych rąk dziecka.

3. W leżeniu tyłem (na plecach), ręce w bok, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłoże. Asekuracja rodzica: rodzic w klęku rozkrocznym, przodem do dziecka, przytrzymuje swoimi nogami stopy dziecka

Ruch: Ruchy rąk dziecka jak przy „pajacykach” (w powietrzu)

4. Rozciąganie boków dziecka. Leżenie tyłem (na plecach), nogi ugięte w kolanach, stopy dotykają podłoża, kolana złączone. Rodzic pomaga przytrzymywać złączone kolana oraz w ich ruchu.

Ruch: ruchu nóg od środka na zewnątrz, starając się aby dociągnąć do podłogi i powrót do środka (najpierw na jedną stronę boku kilka razy a następnie to samo w drugą stronę kilka razy). Ruchy nogami dość powolne.

5. Leżenie na brzuchu na kocyku, ręce podparte dłońmi o podłoże na wysokości klatki piersiowej.

Ruch: „ poślizgi” w przód przy pracy rąk.