

# ZESTAW ĆWICZEŃ DLA DZIECI Z ODSTAJĄCYMI ŁOPATKAMI

## 1. Pływanie na plecach

Położ się na plecach z wyprostowanymi i złączonymi nogami i rękoma wzdłuż tułowia. Na hasło *plyniesz na plecach* podnieś równocześnie obie wyprostowane ramiona do pionu i opuść je na podłogę w kierunku tułowia, imitując pływanie żabką na plecach. Na hasło *odpocznij*, nie wykonuj żadnych ruchów głęboko oddychając. Zabawa trwa 2 min. ( 15 – 20 s ćwiczy, 10 – 15 s odpoczywaj ).

## 2. Wbijanie gwoździ

Położ się na brzuchu z dłońmi pod brodą. Na hasło *wbij gwoździe* – unieś ramiona nad podłogę i naśladować ruchy wbijania gwoździ młotkiem w podłogę przed sobą. Na hasło *odpocznij* leż w bezruchu głęboko oddychając. Zabawę powtarza się 2 – 4 razy, każdorazowo zmieniając ułożenie rąk. Po 10 *uderzeniach* 5 – 10 s odpoczynku.

## 3. Lot samolotu

Położ się na brzuchu z dłońmi pod brodą. Nogi są wyprostowane i złączone. Na hasło *samolot leci* – przenieś wyprostowane ręce w bok i unieś je jak najwyżej, unosząc jednocześnie głowę. W tym samym czasie unoszone są nisko wyprostowane nogi. Na hasło *samolot ląduje* opuść ręce i nogi i wróć do pozycji wyjściowej. Zabawa trwa 2 min. Po 3 – 6 s ćwiczenia – odpoczynek.

## 4. Ślimak

Położ się na brzuchu z nogami wyprostowanymi i złączonymi. Na hasło *ślimak pokaż rogi* – unieś głowę i ręce nad podłogę, przykładając zwinięte w pięści dłonie do skroni i prostując wskazujące palce *pokaż rogi* jak u ślimaka. Na hasło *ślimak schowaj rogi* połóż dłonie na podłodze i opierając na nich brodę wróć do pozycji wyjściowej.

## 5. Lornetka

Położ się na brzuchu z dłońmi pod brodą. Na hasło *popatrz przez lornetkę* – oderwij ręce od podłogi i ułóż z dłoni *lornetkę*, przez którą obserwuj otoczenie. Na hasło *odpocznij* – wróć do pozycji wyjściowej.

## 6. Kukulka

Siad skrzyżny z rękoma ułożonymi w *skrzydelka*. Na sygnał wysuń głowę do przodu i zawołaj *kuku*, a następnie cofając głowę naśladować wysuwanie i chowanie się kukulki z wnętrza zegara i chowanie się do środka. Zabawa trwa ok. 1 min. Ustawiona pionowo głowa jest dłużej schowana niż wysunięta, tułów przez cały czas jest nieruchomy.

## 7. Pokaż sufit

Klęk podparty. Na hasło *pokaż sufit prawą ręką* – oderwij prawą rękę od podłogi i przenosząc ją bokiem w górę pokaż sufit. Po pokazaniu ręka powraca do pozycji wyjściowej. Na hasło *pokaż sufit lewą ręką* itd.

## 8. Węszący piesek

Klęk podparty z ugiętymi rękami. Palce są skierowane do środka, klatka piersiowa i głowa nisko nad podłogą. W takiej pozycji poruszaj się do przodu przez określony dystans do przodu, naśladowując węszącego pieska.

## 9. Wiatrak

Stanie w małym rozkroku. Na hasło *wieje wiatr* – obszerne krążenia wyprostowanymi rękoma w tył – skrzydła wiatraka obracają się. Na hasło *wiatr przestał wiać* – opuszczenie rąk wzdłuż tułowia i utrzymanie prawidłowej postawy.