

Ćwiczenia na prosty i zdrowy kręgosłup u dzieci.

Ćwiczenia wykonywane na brzuchu:

- Dziecko kładzie się płasko na brzuchu, ciało powinno być wyprostowane, ręce zgięte i trzymane pod czołem. Odrywa górną część ciała (czyli głowę, przedramiona i tułów) od podłoża. Po chwili opuszcza ciało. Stara się rozluźnić.
- Dziecko leży na brzuchu, wykonuje podnoszenia tułowia, ręce splata na karku.
- Dziecko kładzie się na boku, a rękami podpira głowę. Unosi nogę do góry kilka razy, później kładzie się na drugi bok i ćwiczenie wykonuje kilka razy.
- FOKA – Dziecko kładzie się płasko na brzuchu, a następnie unosi klatkę piersiową, opierając się na rękach i odchylając głowę, czemu towarzyszy wdech. Bardziej skomplikowana wersja ćwiczenia polega na równoczesnym dotknięciu tyłu głowy palcami stóp. Podczas wydechu wraca się do pozycji wyjściowej.
- KOŁYSKA – Dziecko kładzie się na brzuchu, po czym chwyta rękoma kostki stóp, tworząc ze swojego ciała kołyskę. Po kilku sekundach wraca do pozycji wyjściowej. Dodatkowym zadaniem może być utrzymanie w kołysce np. małej piłki plażowej.
- Dziecko kładzie się na brzuchu, proste ręce wyciąga przed siebie i opiera na podłożu. Ważne, by nogi były złączone, przylegały do siebie. Głowę unosi lekko nad podłogę, wzrok kieruje ku podłożu. Jedną prostą rękę podnosi lekko nad podłogę i powoli wraca do pozycji wyjściowej. Następnie zmienia rękę i wykonuje tę samą czynność.
- Dziecko kładzie się na brzuchu, ręce odchyła do tyłu i splata dłonie. Zwracając uwagę na to, by głowa tworzyła linię prostą z tułowiem – a nie odchyłała się do przodu lub tyłu – podnosi tułów nad podłoże i w takiej pozycji pozostaje kilka sekund. Następnie powoli wraca do pozycji leżącej.

Ćwiczenia wykonywane na plecach:

- Dziecko kładzie się na plecach, nogi ugina w kolanach. Stara się dociągać kolano najpierw jedno, później drugie do czoła, ręce leżą wzdłuż tułowia.
- Dziecko leżąc na plecach dociąga lewy łokieć do prawego kolana, a prawy łokieć do lewego kolana.
- Dziecko leżąc na plecach przyciąga zgięte oba kolana do klatki piersiowej.

- MOSTEK – Dziecko kładzie się na plecach, przybliża do pośladków nogi zgięte w kolanach, następnie zgiętymi w łokciach ręce kładzie za głowę. Następnie, prostując nogi i ręce, unosi tułów do góry i wygina ciało w łuk. Po kilku sekundach wraca do pozycji wyjściowej.

- Dziecko kładzie się na plecach na ręczniku, kocu. Jego ręce leżą wzdłuż tułowia, nogi są zgięte w kolanach. Dziecko podnosi biodra tak, by z tułowiem tworzyły linię prostą. Na kilka sekund spina pośladki, po czym wraca do pozycji wyjściowej. Ważne, by wszystkie ruchy wykonywało powoli i dokładnie.

- Dziecko leży na plecach, jego ręce spoczywają wzdłuż tułowia, nogi są zgięte w kolanach. Kolana przyciąga do głowy, ręce pozostawiając na podłożu, lekko unosząc głowę.

- Dziecko ugina nogi w kolanach oraz ręce w łokciach przyciąga na zmianę prawy łokieć do lewego kolana – następnie wraca do prostej pozycji leżącej, następnie wykonuje to ćwiczenie z lewym łokciem i prawym kolanem.

Ćwiczenia wykonywane na siedząco:

- Dziecko siada w siadzie skrzyżnym i prostuje plecy. Splata dłonie za głową, wyciąga głowę do przodu i w dół i pozostaje w takiej pozycji kilka sekund.

- Dziecko siada, splata dłonie znajdujące się nad głową, wyciąga ręce maksymalnie w górę i stara się wyciągać do góry także głowę. Wytrzymuje tak chwilę.

- Dziecko siedząc w siadzie skrzyżnym rozciąga ramiona na całą szerokość.

Spacer z książką na głowie

- Dziecko staje w pozycji wyprostowanej, rodzic kładzie mu na głowie książkę –trzeba zwrócić uwagę na to, by nie była zbyt wielka i ciężka. Dziecko kroczy po pomieszczeniu kilka minut, starając się nie zrzucić książki, może także wspierać się na palce.

- SAMOLOT - Dziecko rozpoczyna je od klęku podpartego (dłonie i kolana na podłożu). Prostuje jednocześnie prawą rękę i lewą nogę, starając się utrzymać równowagę. Po kilku sekundach zmienia pozycję i prostuje tym razem lewą rękę i prawą nogę.