

SP1.

01.06.-05.06.2020r.

TERAPIA RUCHEM , SI GRUPY REWALIDACYJNO-WYCHOWAWCZYCH.

Ćwiczenia rozluźniające mięśnie karku, normalizujące układ przedsionkowy oraz proprioceptywny.

Proponowane ćwiczenia.

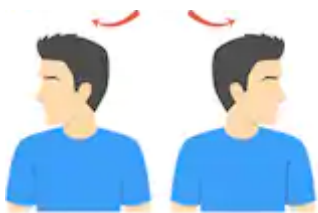
1.Chodzenie po nierównej powierzchni (do jego wykonania można wykorzystać poduszki, koce, kołdry).

2.Kołysanie się na stojąco, w pozycji czworaczkiej, na klęczkach, w siadzie skrzyżnym, na boki, do tyłu i do przodu.

3. Wahadłowe ruchy głowy.



4. Odwracanie głowy w prawo, w lewo, w górę i w dół.



5.Skłony, skręty i kręcenie głową.



6.Spoglądanie daleko za siebie na przemian przez lewe i prawe ramię.

7.Toczenie się po materacu w różnych kierunkach.

8. W leżeniu na brzuchu, masujemy dziecko piłkami gumowymi i różnej strukturze i wielkości, poprzez turlanie, sprężynowanie.
9. Zabawy w przepychanie i siłowanie się, ważne aby stykać się ciałami.

Zapraszam do obejrzenia filmu.

https://www.youtube.com/watch?v=rxakUr_sHWM