

TERAPIA RUCHEM

Ćwiczenia ogólnorozwojowe wzmacnianie gorsetu mięśniowego.

ćwicz według prezentowanych obrazków, w razie trudności poproś o pomoc rodziców albo rodzeństwo

ruchy głową na boki, krążenia głową

dotykanie prawą ręką lewego ucha, na zmianę

unoszenie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi w staniu

chwytywanie prawą ręką lewej pięty i lewą ręką prawej pięty w staniu

dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i lewą ręką prawego kolana

skoki pajacyka

w pozycji stojąc, wymachy raz prawej raz lewej nogi

w pozycji stojąc, przejście do przysiadu z wymachem rąk

na stojąco: krzyżowanie ramion przed klatką piersiową

skłon w przód z wymachami ramion

skłon w bok

wypad w przód z pogłębieniem

krążenia ramion

ZACZNIJ Z GŁOWĄ:

