

TERAPIA RUCHEM DLA KLASY II/IIIB.

Aby w prosty i skuteczny sposób poprawić swoją równowagę, proponuję kilka ćwiczeń.

Ćwiczenie 1. Zabawa „Chodzenie po moście.”

- Układamy obok siebie dwie butelki z wodą i naklejamy taśmę dookoła – najpierw u góry butelek potem na dole – tak aby były sklezione podwójnie.
 - Ustawiamy „dwójki” jedna za drugą.
- Przejdź 10 razy po moście.

**Ćwiczenie 2.**

Pozycja wyjściowa: Stań prosto, wzrok skieruj przed siebie. Ugnij jedną nogę i unieś kolano do wysokości bioder. Ramiona możesz rozłożyć na boki.

Ruch: Wytrzymaj w tej pozycji około 10 sekund. Zrób 3 powtórzenia, po czym zmień nogę.

Ćwiczenie 3.

Pozycja wyjściowa: Stań prosto, ustaw nogi w pozycji „stopa przed stopą”, przenieś proste ręce w bok.

Ruch: Wykonaj 5 kroków w przód, stawiając stopę przed stopą, następnie w tył. Po 2–3 powtórzeniach ćwiczenie powtórz z zamkniętymi oczami.

Ćwiczenie 4.

Pozycja wyjściowa: Stań w postawie rozkroczonej, ramiona przenieś w bok.

Ruch: Unieś kończynę dolną tak, by kolaniem prawej nogi dotknąć prawego łokcia. Wytrzymaj 10 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Zrób 10–15 powtórzeń i zmień nogę.

Ćwiczenie 5.

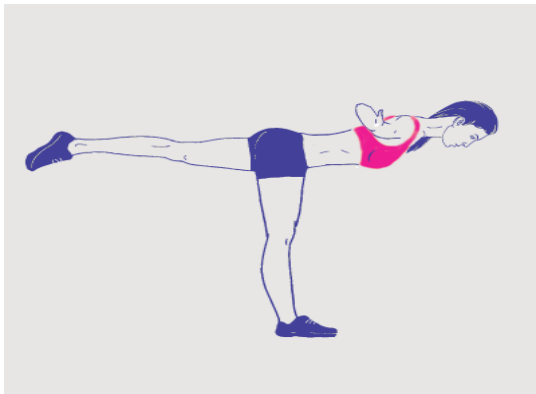
Pozycja wyjściowa: Usiądźcie na twardej poduszce z nogami wyprostowanymi, tułowiem odchylonym i lekko zaokrąglonym kręgosłupem w odcinku piersiowym.

Ruch: Poprzez napięcia mięśni brzucha postarajcie się wytrzymać w tej pozycji około 10 sekund. Ćwiczenie powtórz 10 razy.

Ćwiczenie 6. Jaskółka

Pozycja wyjściowa: Stań ze złączonymi nogami, ramiona rozłóż na boki.

Ruch: Następnie, starając się utrzymać równowagę, pochyl tułów i ręce do przodu, jednocześnie wyciągając jedną, wyprostowaną nogę do tyłu. Staraj się utrzymać ręce i nogę równoległe do podłogi. Po 2-3 sekundach w tej pozycji, zmień nogę i powtórz ćwiczenie – po 10 razy.



Ćwiczenie 7. Ćwiczenie oddechowe.

W siadzie skrzyżnym skłon w przód – wydech ustami, wyprost z ramionami w górę – wdech nosem- ćwiczenie wykonaj 10 razy.