ZESTAW ĆWICZEŃ DOMOWYCH

# **I Ćwiczenia oddechowe**

**Leżenie na plecach**, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Stopy oparte na podłożu, ramiona wzdłuż tułowia.

1. Głęboki wdech nosem, powolny wydech ustami, z syczeniem*- 3 razy.*
2. Głęboki wdech nosem z równoczesnym przeniesieniem ramion przodem w górę, powolny wydech ustami, ramiona w dół- *3 razy.*
3. Głęboki wdech przez nos, powolny wydech ustami, z jednoczesnym podciągnięciem kolan do brzucha- *3 razy*

## **II Ćwiczenia mięśni grzbietu**

**Leżenie na brzuchu**, ręce splecione na pośladkach, nogi wyprostowane i złączone, czoło oparte na podłożu.

1. Ściąganie łopatek- *4-5 razy.*
2. Ręce splecione na karku, unoszenie łokci w górę, czoło dotyka podłoża- *4-5 razy.*
3. Ramiona w bok, wymach ramion w tył, czoło na podłożu*- 4-5 razy*.
4. Uniesienie tułowia, głowy i ramion w górę, uderzenie 2 razy dłońmi o podłoże z boku, przeniesienie ramion bokiem w górę i 2-krotne klaśniecie dłońmi nad podłożem- *4-5 razy*
5. Uniesienie tułowia, głowy i ramion w górę, krążenie ramion w tył *– 4-5 razy*
6. Ramiona w przód, w dłoniach piłka. Chwyt piłki przy wyprostowanych ramionach i uniesienie jej w górę. Czoło dotyka podłoża- *4- 5 razy*
7. Ramiona w przód, w dłoniach piłka, czoło dotyka podłoża. Wyrzut piłki w przód z jednoczesnym uniesieniem głowy i tułowia w górę*– 4-5 razy*
8. Ramiona wzdłuż tułowia. Uniesienie głowy i tułowia w górę, broda przyciągniętą do klatki piersiowej*– 4-5 razy*
9. Ramiona w przód, czoło na podłożu. Uniesienie głowy w górę, broda przyciągnięta do klatki piersiowej, ramiona zataczają koła na zewnątrz – 4-5 razy
10. Ramiona w przód, czoło na podłożu. Uniesienie głowy w górę, broda przyciągnięta do klatki piersiowej, w dłoniach woreczki, ramiona zataczają koła na zewnątrz*– 4-5 razy*

# **III Ćwiczenia mięśni brzucha**

**Leżenie na plecach,** ramiona wzdłuż tułowia, nogi ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, stopy oparte na podłożu.

1. Wciąganie i uwypuklanie brzucha (duży mały brzuszek*) 5- 8 razy*.
2. Równoczesne przyciąganie kolan do brzucha-*5- 8 razy*.
3. Unoszenie głowy i ramion w przód- przejście do siadu prostego, podpartego - 5- 8 razy.
4. Naśladowanie jazdy na rowerze ( biodra przylegają do podłoża)- *5- 8 razy*.
5. Przyciąganie kolan do brzucha, a następnie prostowanie i zginanie kończyn dolnych w stawach kolanowych - *5- 8 razy*.
6. Lewa noga wyprostowana w stawie kolanowym i uniesiona w górę. Krążenie lewą nogą na zewnątrz i to samo prawą. *Po 5- 8 razy*.
7. Obie nogi wyprostowane i uniesione w lekkim rozkroku. Równoczesne krążenie obu nóg na zewnątrz- *5- 8 razy*.
8. Ramiona wzdłuż tułowia, nogi ugięte w stawie kolanowym i biodrowym, w dłoniach szarfa( może być związany pasek od starej sukienki). Przejście do siadu, założenie szarfy na stopy, przeciąganie jej wzdłuż tułowia z równoczesnym przejściem do leżenia na plecach i wyprostem ramion wraz z szarfą w górę - *5- 8 razy*.
9. Ramiona wzdłuż tułowia, nogi ugięte w stawie kolanowym i biodrowym, stopy na podłożu podtrzymywane przez współćwiczącego. Przejście do siadu (tułów wyprostowany), głowa uniesiona - *5- 8 razy*.
10. Leżenie na plecach, woreczek w stopach. Przenoszenie woreczka w stopach za głowę i z powrotem do leżenia.

## **IV Ćwiczenia oddechowe**

1. W staniu, nogi w rozkroku. Unoszenie rąk w górę, głęboki wdech przez nos. Opuszczanie rąk, powolny wydech*- 3 razy*
2. Dmuchanie piórka lub wacika.
3. W siadzie skrzyżnym, unoszenie rąk w górę, głęboki wdech przez nos, opuszczanie rąk, wydech.

## **V Ćwiczenia mięśni pośladkowych**

**Leżenie na brzuchu**, ręce wzdłuż tułowia, czoło na podłodze, nogi wyprostowane i złączone (woreczek na brzuchu)

1. Ściąganie pośladków – *5 razy*.
2. Nogi ugięte w kolanach. Naprzemienne unoszenie kończyn dolnych- *5 razy*.
3. Nogi wyprostowane w stawach kolanowych. Równoczesne unoszenie wyprostowanych nóg w górę- 5 razy.
4. Rozciąganie taśmy gumowej na boki ruchem odwodzenia na podłożu- *5 razy*.

### **VI Ćwiczenia wzmacniające obręcz barkową i ramiona**

1. **Siad na krześle**, dłonie oparte na barkach. Obszerne krążenie ramion w tył *10 razy*.
2. Wyrzut wyprostowanych ramion w tył- *10 razy*.
3. Krążenie ramion w tył -*10 razy.*
4. Naprzemienne wymachy rąk w górę- *10 razy*.
5. Ramiona w przód, w dłoniach laska. Unoszenie ramion przodem z laską w górę- *10 razy*.
6. Ramiona w przód, w dłoniach laska. Zakładanie laski na plecy z równoczesnym ściąganiem łopatek -*10 razy.*

# **VII Ćwiczenia oddechowe**

Powtórzyć pierwszy zestaw.

VIII Ćwiczenia przeciw płaskostopiu.

**Ćwiczenia najlepiej wykonywać boso**. *Ćwiczeń te mają na celu wzmocnienie mięśni stóp. Takie ćwiczenia nie są wymagające, jednak powinniśmy je wykonywać co najmniej przez 20 minut każdego dnia.*

1. Chodzenie na palcach i piętach.
2. W siadzie na krzesełku zwijanie gazety palcami stóp w harmonijkę, w kulkę.
3. Przenoszenie palcami stóp woreczka lub maskotki z miejsca na miejsce z wyraźnym odwróceniem stopy. Rzut do celu.
4. Rysowanie na papierze podtrzymywanym palcami stopy ołówkiem.
5. Wspinanie się na palce – powinniśmy wspinać się na palce i delikatnie schodzić na pięty;
6. „Klaskanie stopami” – kładziemy się na plecach, podkurczami kolana i układamy stopy i nogi tak, aby podpicia stóp łączyły się ze sobą. Ćwiczenie wykonujemy szybko;
7. przenoszenie przedmiotów – postawmy przed sobą kosz, a wokół niego porozrzucajmy np.: ubrania. Ubrania należy chwytać palcami u stóp i wrzucać do kosza;
8. Zwijanie ręcznika – siadamy na krześle, a przed sobą mamy rozłożony ręcznik. Taki ręcznik staramy się zwinąć używając tylko i wyłącznie palców u stóp. Czynność powtarzamy kilka razy;
9. „Kręcenie” stopami – kładziemy się na plecach, nogi prostujemy w kolanach i unosimy kilka centymetrów nad ziemią. Stopy łączymy blisko siebie i wykonujemy nimi okręgi.

#### **IX Ćwiczenia wyrabiające odruch przyjmowania prawidłowej postawy**

(*wykonywać bez względu na rodzaj wady)*

1. Samokontrola- głowa i szyja wyciągnięte w górę, barki opuszczone i cofnięte w tył, łopatki i pośladki ściągnięte, brzuch wyciągnięty.
2. Stanie przodem przed ścianą.
3. Stanie (prawidłowa postawa).Utrwalenie nawyku prawidłowej postawy przez podnoszenie przedmiotów z ziemi z przysiadu.