**Propozycja ćwiczeń domowych dla dzieci kształtujących prawidłową postawę**

1. Spacer z małym przedmiotem na głowie – może to być książka, piłeczka, mała maskotka, woreczek lub inny bezpieczny przedmiot dostępny w domu.

2. Utrwalanie prawidłowej postawy - ćwiczenie:

Dziecko staje tyłem do ściany w taki sposób, by głowa, plecy oraz pięty dotykały ściany. Z tak ustawioną pozycją wykonuje krok do przodu - próba samodzielnego stania w tej pozycji. Powrót do stania przy ścianie.

3. Dziecko wykonuje półprzysiady lub przysiady przy krześle, z małym przedmiotem na głowie i prostymi plecami.

4. Dziecko przyjmuje pozycję w klęku podpartym( dłonie i kolana oparte na podłożu). W tej pozycji unosi i prostuje jednocześnie prawą rękę i lewą nogę. Stara się przez kilka sekund utrzymać równowagę. Następnie zmienia pozycję unosząc lew rękę i prawą nogę.

5. Zabawa z rodzicem „Rzuty do bramki”:

Dziecko kładzie się na brzuchu z wyprostowanymi nogami i głową zwróconą w stronę rodzica, który przyjmuje postawę „na pająka” czyli w podporze tyłem( biodra uniesione na wysokość kolan, dłonie zwrócone w kierunku stóp). Rodzic ustawia się w opisanej pozycji bokiem do dziecka tworząc bramkę, do której dziecko stara się wrzucić piłkę. Po kilku rzutach, może nastąpić zmiana.

Opr.

Joanna Szafrańska