OskarZET2

Dzień dobry,

Proponuję wykonać z Oskarem ćwiczenia w siadzie z podporem na kończynach górnych

Stabilność:

1.Podpór bokiem z kompresją( (dociskiem) czyli informacją dla dziecka co dokładnie ma zrobić aby nie upaść )dodatkowo dbamy u prawidłowe ustawienie miednicy i obręczy barkowej.



Stabilność i mobilność:

2.Powyższe ćwiczenie można połączyć z zabawą np. przenoszenia zabawek z jednej strony na drugą ( np. budowanie wieży z klocków) co uaktywni tułów (ruchy rotacyjne, które są bardzo ważne, czyli angażowanie mięśni skośnych)



2.wydłużanie i skracanie tułowia: ręka w górę sięganie po zabawkę z przenoszeniem ciężaru ciała czyli strona obciążona jest stroną która się wydłuża



4. wychylenia tułowia do przodu z rękoma dziecka opartymi o kolana rodzica kompresja na ręce przez cała kkg lub o stolik i na ramiona i do łokci jeśli podpór jest na łokciach

 

Pozdrawiam,

E.Biczyk-Antończak