

## "KUKUŁKA"

Siadamy razem z dzieckiem w siadzie /po turecku/ z rękami ułożonymi w "skrzydełka", czyli dłońmi uniesionymi na wysokość barków, zgiętymi łokciami i ściągniętymi łopatkami. Pod pupę podkładamy poduszkę lub złożony koc tak, żeby pośladki były na wysokości kolan.

Pilnujemy, by plecy były cały czas proste.

Na umówiony sygnał, zaczynamy udawać kukułki wychodzące z zegara. Mówiąc "kuku" wysuwamy głowę do przodu, następnie maksymalnie ją cofamy.

Ruch wykonujemy całą głową, tułów powinien zostać nieruchomy. Należy zwrócić uwagę, aby głowa pozostawała dłużej w pozycji cofniętej oraz by przez całe ćwiczenie była ustawiona prosto.

W tym ćwiczeniu wyrabiamy nawyk prawidłowego ustawienia głowy, dbamy o fizjologiczne wygięcie kręgosłupa szyjnego oraz wzmacniamy mięśnie ściągające łopatki.

## "SKRADAJĄCY SIĘ KOTEK"

Ustawiamy się w pozycji klęku podpartego ze zgiętymi łokciami.

Palce rąk skierowane są do wewnątrz, klatka piersiowa oraz głowa trzymane są nisko nad podłogą. Na umówiony sygnał zaczynamy skradać się jak kotek: najpierw przenosimy ręce, a następnie podciągamy jedną nogę do przodu, a drugą - wyprostowaną zostawiamy z tyłu.

W tym ćwiczeniu głównie odciążamy kręgosłup od osiowego obciążenia, rozciągamy mięśnie biodrowo-lędźwiowe oraz wzmacniamy mięśnie ściągające łopatki.

## "RAKI"

Przyjmujemy pozycję "raka" - ustawiamy się na podłodze tyłem, z palcami dłoni skierowanymi w stronę stóp, z ugiętymi nogami oraz z wysoko uniesionymi biodrami /najlepiej na wysokości kolan/.

W ten sposób poruszamy się zarówno w przód jak i w tył.

Możemy modyfikować tę zabawę organizując wyścigi "raków" lub grając w "rakową piłkę nożną". Należy zwrócić uwagę, by podczas zabawy biodra dziecka uniesione były na wysokość kolan, a barki nie wysuwały się do przodu.

W tym ćwiczeniu odciążamy kręgosłup od osiowego obciążenia, rozciągamy mięśnie piersiowe oraz wzmacniamy mięśnie pośladkowe, mięśnie ściągające łopatki i mięśnia prostownika grzbietu w odcinku piersiowym.