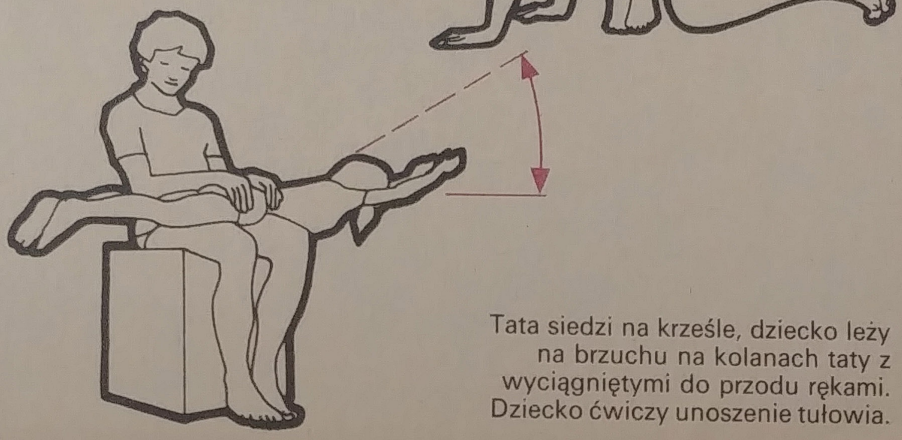
ZAPOBIEGANIE WADOM POSTAWY U DZIECI



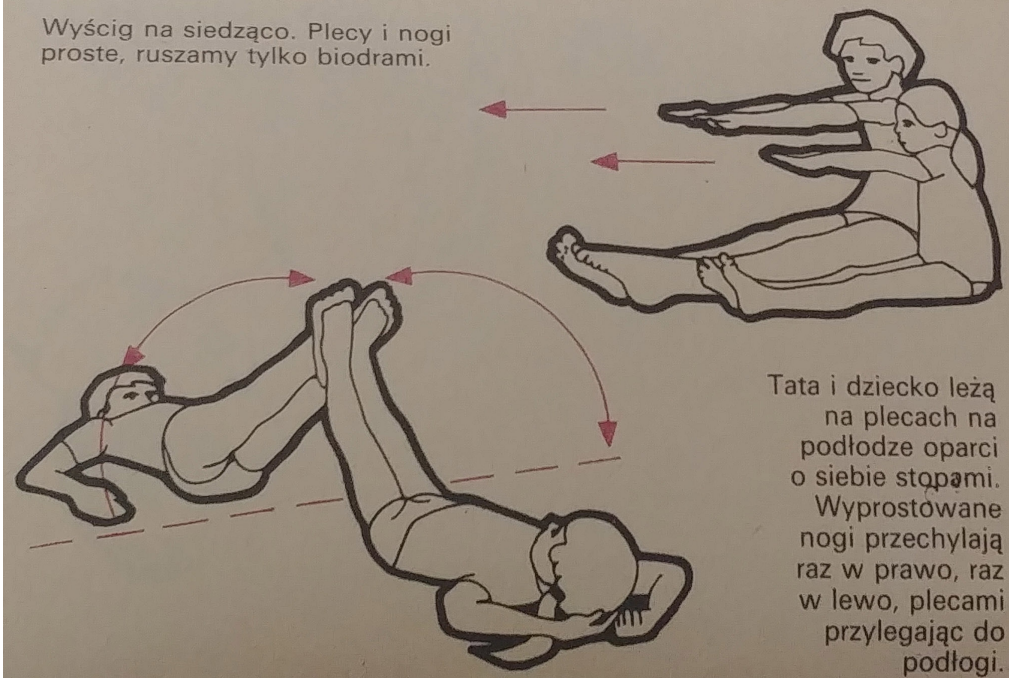
ćwiczenia z dorosłymi

Tata na czworakach, dziecko leży na plecach taty – w poprzek. Tata niesie dziecko.



Tata siedzi na krześle, dziecko leży na brzuchu na kolanach taty z wyciągniętymi do przodu rękami. Dziecko ćwiczy unoszenie tułowia.

Wyścig na siedząco. Plecy i nogi proste, ruszamy tylko biodrami.



Tata i dziecko leżą na plecach na podłodze oparci o siebie stopami. Wyprostowane nogi przechylają raz w prawo, raz w lewo, plecami przylegając do podłogi.