## ****ĆWICZENIA ANTYGRAWITACYJNE****

### **1. MARSZ Z WORECZKIEM KOREKCYJNYM NA GŁOWIE.**

**Przybory: woreczek korekcyjny (wypełniony fasolą lub grochem) o wymiarach ok. 15 x 15 cm o ciężarze ok. 0,5 kg.**

**Pozycja wyjściowa: postawa stojąca z woreczkiem na głowie.**

**Ćwiczenie: wypychanie woreczka głową w górę w marszu – w postawie skorygowanej (z wyprostowanymi plecami, cofniętymi barkami, uwypukloną klatką piersiową i wyprostowaną głową). W czasie trwania ćwiczenia, kiedy woreczek jest wypychany z maksymalną siłą w górę, broda powinna być przyciągnięta do szyi, kark wydłużony, a nos skierowany na wprost.**

**Czas trwania ćwiczenia: 5 – 8 minut.**

### **2. WYPYCHANIE WORECZKA GŁOWĄ W GÓRĘ – W SIADZIE SKRZYŻNYM.**

**Przybory: woreczek korekcyjny, dwie laski gimnastyczne.**

**Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny z woreczkiem na głowie z chwytem dłońmi (na wysokości głowy) dwóch lasek gimnastycznych (ustawionych pionowo z boku – obok bioder).**

**Ćwiczenie: wypychanie woreczka głową w górę w siadzie skrzyżnym – w postawie skorygowanej (z wyprostowanymi plecami, cofniętymi barkami, uwypukloną klatką piersiową i wyprostowaną głową). Podczas wypychania woreczka z maksymalną siłą w górę, równocześnie „wciska się” laski gimnastyczne w dół – potęgując w ten sposób wydłużenie całego kręgosłupa. Broda w tym czasie powinna być przyciągnięta do szyi, kark wydłużony, a nos skierowany na wprost.**

**Czas trwania ćwiczenia: Każde takie wypychanie woreczka z „wciskaniem” lasek gimnastycznych w podłogę powinno trwać ok. 6 – 12 sekund z następującą po ćwiczeniu przerwą wypoczynkową trwającą od 12 – 24 sekund (dwukrotnie dłuższą od czasu trwania ćwiczenia). W czasie przerwy wykonuje się ćwiczenia oddechowe w postawie skorygowanej – z pogłębionym i przedłużonym wdechem i wydechem. Po takiej krótkiej przerwie wypoczynkowej wykonuje się kolejne powtórzenia, których powinno się wykonać od 12 – 15. Łączny czas tego ćwiczenia: 5 – 8 minut.**

### **3. WYPYCHANIE WORECZKA GŁOWĄ W GÓRĘ – UGINAJĄC I PROSTUJĄC RAMIONA W PODPORZE ZWIESZONYM.**

**Przybory: woreczek korekcyjny, dwie krzesła.**

**Pozycja wyjściowa: podpór zwieszony z ramionami na dwóch krzesłach z woreczkiem na głowie i nogami wyprostowanymi w przód.**

**Ćwiczenie: wypychanie woreczka głową w górę podczas naprzemiennego uginania i prostowania ramion w łokciach – podporze zwieszonym z ramionami na dwóch krzesłach (w postawie skorygowanej z wyprostowanymi plecami, cofniętymi barkami, uwypukloną klatką piersiową i wyprostowaną głową). Broda w tym czasie powinna być przyciągnięta do szyi, kark wydłużony, a nos skierowany na wprost.**

**Czas trwania ćwiczenia: 1 – 2 minut.**

### **4. WYPYCHANIE WORECZKA GŁOWĄ W GÓRĘ – UTRZYMUJĄC RÓWNOWAGĘ NA „KOLE RÓWNOWAŻNYM”.**

**Przybory: woreczek korekcyjny, „koło równoważne”.**

**Pozycja wyjściowa: postawa stojąca na „kole równoważnym” z woreczkiem na głowie.**

**Ćwiczenie: wypychanie woreczka głową w górę podczas utrzymywania równowagi na „kole równoważnym”. Podczas tego ćwiczenia oprócz silnego wypychania woreczka głową w górę należy również korygować swoją postawę – prostować plecy, cofać barki w tył, zbliżać do siebie łopatki, uwypuklać klatkę piersiową i prostować głowę. Broda w tym czasie powinna być przyciągnięta do szyi, kark wydłużony, a nos skierowany na wprost.**

**Czas trwania ćwiczenia: 5 – 8 minut.**

### **5. WYPYCHANIE WORECZKA GŁOWĄ W GÓRĘ – WYKONUJĄC PÓŁPRZYSIADY PRZY DRZWIACH.**

**Przybory: woreczek korekcyjny, drzwi (szafa lub ściana).**

**Pozycja wyjściowa: pozycja stojąca tyłem do drzwi z woreczkiem na głowie.**

**Ćwiczenie: wypychanie woreczka głową w górę podczas naprzemiennego uginania i prostowania nóg w kolanach – wykonując półprzysiady. W czasie wykonywania tego ćwiczenia, oprócz silnego wypychania woreczka głową w górę, należy również korygować swoją postawę – prostować plecy, cofać barki w tył, zbliżać do siebie łopatki, uwypuklać klatkę piersiową i prostować głowę (głowa i barki nie powinny odrywać się od drzwi, a broda nie oddalać się od szyi, kark powinien być wydłużony, a nos skierowany na wprost).**

**Czas trwania ćwiczenia: 1 – 2 minut.**

**STYMULACJA CZUCIA POWIERZCHNIOWEGO – UKŁADU DOTYKOWEGO**

•Dotykanie dłoni i przedramion materiałami o różnej fakturze, na początku dziecko ustala swoje preferencje

•wkładanie rąk i nóg do pojemnika wypełnionego piłeczkami, kasztanami, orzechami itp.

•szukanie ukrytych, drobnych przedmiotów w koszu wypełnionym kaszą, grochem, fasolą itp.

•wyklejanie z plastelin, ciastoliny leżącej ósemki

•różnicowanie szczypania, drapania, opukiwania, oklepywania

•stymulacja termiczna: stosowanie na przemian ciepłych i zimnych butelek wypełnionych wodą na dłonie, stopy, stawy

•opukiwania dłoni klockiem

•smarowanie dłoni pianką do golenia

•kreślenie na plecach dziecka znaków, kształtów, cyfr, liter

•wskazywanie miejsca dotyku bez pomocy wzroku

•odtwarzanie przez dziecko wzorów i liter kreślonych na wierzchu jego dłoni i na przedramieniu

•domina dotykowe – dobieranie w pary figur o tej samej fakturze bez kontroli wzroku

•rozpoznawanie umieszczonych w woreczku drobnych przedmiotów codziennego użytku bez kontroli wzroku

•robienie kul z papieru o różnej fakturze i rzucanie nimi do celu

•rysowanie figur, liter na tackach wypełnionych piaskiem, kaszą, ryżem

**Zalecenia dla rodziców**:⎫wybieraj materiały ubraniowe akceptowane przez dziecko⎫wytnij metki i unikaj ubrań ze szwami⎫podczas mycia ciała i wycierania stosuj zdecydowany nacisk i masaż myjką lub ręcznikiem od góry do dołu⎫przy myciu głowy mocno ją pocieraj, a przy spłukiwaniu używaj ręcznego prysznica⎫w kąpieli używaj różnych myjek i szczotek⎫nazywaj podczas mycia poszczególne części ciała⎫do mycia zębów daj dziecku szczoteczkę elektryczną