



## ĆWICZENIA KOREKCYJNE ☺



Sprawdź, czy Twoje dziecko zna poniższe ćwiczenia. Postaraj się je z nim wykonywać – dbaj o sprawność swojego dziecka od najmłodszych lat! Ćwicz z nim codziennie tylko **15 min.**, a na rezultaty nie będziecie musieli długo czekać!

POZYCJE	ĆWICZENIA
Leżenie na plecach	Rower
Leżenie na plecach	Dmuchanie na kolana
Leżenie na brzuchu	Nożyce skrzyżne
Leżenie na brzuchu	Trzymanie wyprostowanych nóg i ramion nad podłogą
Leżenie na plecach	Nos-kolana
Leżenie na plecach	Nożyce pionowe
Siad hinduski	Oddech, wdech nosem, wydech ustami
Pozycja hinduska	Chodzenie po hindusku
Skłon podparty	Miś
Siad klęczny	Uklon japoński
Siad skulony podparty	Rak do przodu i w tył
Siad prosty	Chodzenie na siedząco
Poprawa postawy	Chód na palcach i piętach, z woreczkiem na głowie
Leżenie na plecach, nogi ugięte, ramiona za głową	Scyzoryk
Leżenie na brzuchu, dłonie pod brodą	Łączenie pośladków
Leżenie na plecach	Głębokie oddychanie z krażeniem ramion
Przysiad podparty	5-10 x wyprost kolan i chód misia
Leżenie na plecach, nogi ugięte	Nos w kolana
Stanie, ręce na biodrach	Szycie na maszynie – ćwiczenie stóp

