

Ćwiczenia korekcyjne przedszkolaka

O czym należy pamiętać?

1. Wcześnie sprawdź u specjalisty stawy biodrowe
2. Zwracaj uwagę na sposób trzymania głowy dziecka
3. Nie zapominaj o raczkowaniu i czworakowaniu dziecka
4. Rozwijaj balans ciała i równowagę od pierwszych miesięcy życia dziecka
5. Sprawdzaj symetrię łopatek, barków i talii
6. Najpóźniej do 7 roku życia skontroluj dziecku wzrok
7. Zwracaj uwagę na wklęsłe lub płaskie ukształtowanie pleców
8. Zwracaj uwagę na sposób ustawiania stóp w czasie chodzenia
9. Nie pozwalaj dziecku siedzieć między stopami
10. Dziecko potrzebuje odpowiedniej ilości ruchu i snu

Ćwiczenia mobilności (ruchomości) kręgosłupa



Ćwiczenia mobilności (ruchomości) kręgosłupa



Ćwiczenia mobilności (ruchomości) kręgosłupa



Cel: poprawa wysklepienia stopy, równowagi, korygowanie koślawości kolan



Ryciny z książki Owczarek S. 2001 "Gimnastyka Przedszkolaka" WSiP Warszawa