

Szanowni Państwo, poniższy tygodniowy zestaw ćwiczeń jest tymczasowy i służy jedynie utrzymaniu efektów prowadzonej przez nas wcześniej terapii. Ze względu na indywidualny charakter zaburzenia u Państwa dziecka oraz jego dynamiczny przebieg program ten nie może być traktowany jako docelowy.

Tymoteusz Toboła

Cwiczenia wykonywać 3 razy w tygodniu.

Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa: Dziecko ustawione przodem do siebie w pozycji siedzącej na piłce. Terapeuta siedzi na podłodze w siadzie rozkrocznym, a piłka znajduje się pomiędzy jego udami. Plecy dziecka wyprostowane.

Chwyt: Obiema rękami za uda dziecka. Dziecko należy lekko docisnąć do podłoża w tej pozycji.

Ruch: Odchylenie piłki wraz z dzieckiem w tył do momentu aż głowa dziecka będzie w linii tułowia, utrzymanie pozycji maksymalnego wychylenia przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 4 sety po 10 powtórzeń



Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa: Dziecko ustawione przodem do siebie w pozycji siedzącej na piłce. Terapeuta siedzi na podłodze w siadzie rozkrocznym, a piłka znajduje się pomiędzy jego udami. Plecy dziecka wyprostowane.

Chwyt: Obiema rękami za uda dziecka. Dziecko należy lekko docisnąć do podłoża w tej pozycji.

Ruch: Odchylenie piłki wraz z dzieckiem w prawo do momentu aż głowa dziecka będzie w linii tułowia, utrzymanie pozycji maksymalnego wychylenia przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej. Odchylenie piłki wraz z dzieckiem w lewo do momentu aż głowa dziecka będzie w linii tułowia, utrzymanie pozycji maksymalnego wychylenia przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 4 sety po 10 powtórzeń



Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa: Dziecko ustawione tyłem do siebie w pozycji stojącej przodem do piłki. Terapeuta siedzi na podłodze w siadzie rozkrocznym, a piłka ułożona jest pomiędzy jego udami na podłożu, przed dzieckiem. Plecy dziecka wyprostowane. Kończyny dolne (nogi) są wyprostowane w biodrach i kolanach, obie całe stopy oparte o podłoże, obie całe dłonie dziecka oparte na piłce.

Chwyty: Oba kolana oparte o piłkę. Pozycja wyprostowana. Terapeuta swoją klatką piersiową lekko dociska dziecko do piłki.

Ruch: Pochylenie piłki wraz z dzieckiem w tył do momentu aż palce u stóp oderwą się od podłoża, utrzymanie pozycji maksymalnego odchylenia przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 4 sety po 10 powtórzeń

Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa: Dziecko ustawione tyłem do siebie w pozycji stojącej przodem do piłki. Terapeuta siedzi na podłodze w siadzie rozkrocznym, a piłka ułożona jest pomiędzy jego udami na podłożu, przed dzieckiem. Plecy dziecka wyprostowane. Kończyna dolna prawa (noga) jest wyprostowana w biodrach i kolanach, całą stopą oparta o podłoże, obie całe dłonie dziecka oparte na piłce. Kończyna dolna lewa (noga) znajduje się w zgięciu pod klatką piersiową dziecka, a kolanem i podudziem jest oparta na piłce.

Chwyty: Jedną ręką za kolano od przodu na nodze wyprostowanej, kolana tej nogi oparte jest o piłkę; drugą ręką za kolano lekko dociska nogę zgiętą do piłki. Terapeuta swoją klatką piersiową lekko dociska dziecko do piłki.

Ruch: Pochylenie piłki wraz z dzieckiem w tył do momentu aż palce u stopy nogi wyprostowanej oderwą się od podłoża, utrzymanie pozycji maksymalnego odchylenia przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Uwagi: Zmiana nóg i powtórzyć ćwiczenie jak wyżej.

Liczba powtórzeń: 4 sety po 10 powtórzeń