**Stymulacja przedsionkowa**

* siad skulny – broda przywiedziona do klatki piersiowej, chwyt rękami za podudzie – przetoczenia na plecach w przód i tył (kołyska)
* leżenie przodem (na brzuchu) – chwyt rękami za stawy skokowe, nogi ugięte
w stawach kolanowych – przetoczenia na brzuchu w przód i tył
* leżenie przodem – ramiona w przód – przetaczanie bokiem w prawą i lewą stronę po 10 razy dla każdej ze stron
* przysiad podparty – wyskok w górę klaśniecie nad głową – 5 razy
* postawa zasadnicza stojąc – wyskok w górę obrót o 180° a następnie o 360°
* przeskoki obunóż nad ustawiona przeszkodą przestrzenną na podłożu
* postawa zasadnicza stojąc – opad- obszerne krążenia tułowia w prawą i lewa stronę ramiona nad głową wyprostowane w stawach łokciowych – po 10 razy
* postawa zasadnicza stojąc – energiczne skłony tułowia w przód, stawy kolanowe wyprostowane
* siad ugięty – obracanie się dookoła na pośladkach poprzez odpychanie się kończynami dolnymi – można siedzieć na złożonym kocu

**Stymulacja Prioprioceptywna**

* klęk podparty – przejście do ukłonu japońskiego, elongacja kręgosłupa ramiona
 w przód – wytrzymać 10 sek. powrót do pozycji wyjściowej
* klęk podparty – wykonujemy „koci grzbiet” wytrzymać 10 sek.
* siad klęczny ( na piętach) – ramiona w górę wyciągamy kręgosłup – 10 sek.
* leżenie tyłem – ramiona w bok na podłożu- kolana ugięte stopy na podłożu – wykonujemy skręt kończyn dolnych złączonych w lewą stronę a Glowy w przeciwną
w prawo, wytrzymać 10 sek. powrót do pozycji wyjściowej
* klęk podparty – wyprost nóg w stawach kolanowych, marsz na dłoniach i stopach
w przód i tył ( nogi wyprostowane w kolanach)
* klęk obunóż – chwyt prawą ręką za prawy staw skokowy – lewa ręka nad głową odchylenie ciała w prawą stronę wytrzymać 10 sek. następnie powrót do klęku i zmiana kończyn
* chwyt za oparcie krzesła oburącz, wykonanie opadu tułowia w przód, kończyny dolne wyprostowane w stawach kolanowych – wytrzymać 10 sek.
* Klęk podparty – lewe ramie w przód, prawa noga w tył – wyciągamy kończyny w przeciwnych kierunkach następnie zmiana kończyn – wytrzymać 10 sek. wyciągając kończyny

**Ćwiczenia równoważne**

* Przejście po wyznaczonej linii prostej – 10 m w sekwencji palce-pięta w przód i tył
* Stanie na jednej nodze – ramiona w bok z udziałem wzroku oraz bez z asekuracją dziecka
* Postawa zasadnicza stojąc – przywodzenie na przemian kolana do klatki piersiowej – wytrzymać 5 sek.
* Marsz po prostej z wysokim unoszeniem kolan
* Postawa zasadnicza stojąc – ramiona w bok, przeskakiwanie z nogi na nogę
 z wysokim unoszeniem kolan
* Marsz po prostej i po okręgu na palcach, piętach i zewnętrznych krawędziach stóp
* Klęk obunóż, ramiona w bok, stabilizacja podudzi przez rodzica – ruch – balans tułowiem w przód do utraty równowagi
* Siad na piłce – średnica około 65, balans tułowiem we wszystkich kierunkach – przód tył i na boki

**Ćwiczenia koordynacji ruchowej**

* Marsz po okręgu i prostej – krążenia ramion w tył naprzemiennie
* Postawa zasadnicza stojąc – przywiedzenie kolana do klatki piersiowej do 90° przełożenie piłeczki pod kolanem
* Trucht w miejscu – rzuty i chwyty piłki oburącz
* Postawa zasadnicza stojąc – lekki rozkrok – opad tułowia – toczenie piłki po podłożu pomiędzy stopami w formie ósemek
* Próba kozłowania piłki jednorącz w miejscu i ruchu
* Krążenia piłki wokół tułowia w prawą i lewą stronę – po 10 razy
* Skłon tułowia w przód – w rozkroku , rzut piłki w tył pomiędzy nogami
* Leżenie tyłem (na plecach) – kolana ugięte, stopy na podłożu- ruch – wznos bioder

w górę przetoczenie piłki po podłożu pod biodrami na lewą stronę, powrót do pozycji wyjściowej następnie przetoczenie piłki w prawą stronę – po 10 razy dla każdej ze stronopracował:

mgr Rafał Wijas

Fizjoterapeuta

Terapeuta Integracji sensorycznej