

# JAK ĆWICZYĆ RÓWNOWAGĘ W DOMU?

GRUDZIEŃ 2020.



# STANIE NA JEDNEJ NODZE

Dziecko może na początku stanąć przy ścianie, aby złapać równowagę. Następnie odrywa ręce od ściany i stoi na prawej nodze przez 30 sekund, potem na lewej nodze 30 sekund. Dążymy do tego, żeby dziecko stało tak bez skakania i przesuwania stopy.



# CHODZENIE PO BUTELKACH PLASTIKOWYCH

## Czego potrzebujemy?

- kilkanaście butelek plastikowych napełnionych wodą.
- mocną taśmę monterską

Układamy dwie butelki obok siebie i skleamy taśmą dookoła, aby były połączone tak, jak na zdjęciu. Następnie układamy wzdłuż, robiąc domowy krawężnik do ćwiczeń równoważnych.

Zadaniem dziecka jest bosą stopą przejść po butelkach.



# ĆWICZENIA NA PLACU ZABAW NA RÓWNOWAŻNIACH





# ĆWICZYMY RÓWNOWAGĘ CHODZĄC PO KRAWĘŻNIKU



# ĆWICZENIE NA PIŁCE BOBATH

Dziecko siedzi na piłce i balansuje swoim ciałem do przodu, do tyłu i na boki. Zadaniem dziecka jest jak najdłużej utrzymać się na piłce i nie stracić równowagi np. przez 30 sekund .



# HULAJNOGA SUPER SPRZĘT DO TRENINGU RÓWNOWAGI

- Rozwija poczucie równowagi
- Przyzwyczajają do prędkości
- Uczy szacowania odległości
- Wzmacnia mięśnie szyi, klatki piersiowej i grzbietu.
- Zwiększa pojemność płuc dzięki ciągłym ruchom tułowia w przód i w tył.
- Wzmacnia mięśnie ramion.

## Uwaga !!!

Podczas jazdy na hulajnodze należy zmieniać nogi, aby ciało ćwiczyło i wzmacniało się równomiernie.



# CHODZENIE NA SZCZUDŁACH

**Korzystanie ze szczudeł ma wpływ na:**

- Poprawę równowagi
- Poprawę koordynacji ruchowej
- Uczą cierpliwości i wytrwałości
- Dają wiele radości i satysfakcji.





# CHODZENIE STOPA ZA STOPĄ PO LINII



**DZIĘKUJĘ I ŻYCZĘ MIŁEJ ZABAWY.**

**AGNIESZKA MICHALSKA TERAPEUTKA SI.  
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 3 W ZĄBKACH**

