

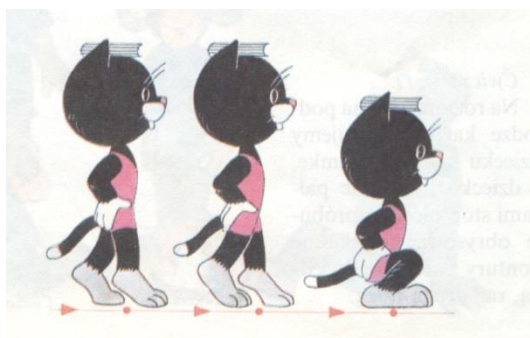
## ĆWICZENIA Z KSIĄŻKĄ

Przed przystąpieniem do ćwiczeń przygotuj sobie książkę o odpowiednim ciężarze.

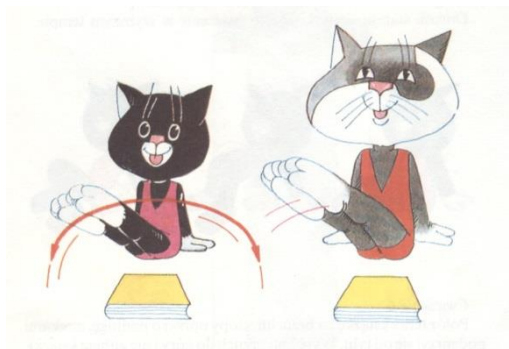
1. Połóż książkę na głowie i maszeruj z nią po pokoju trzymając proste plecy. Postaraj się aby książka nie spadła z głowy.



2. Książka nadal leży na głowie. Wykonaj 2 kroki marszu i głęboki przysiad, wstań wolniutko, tak aby książka nie spadła z głowy i znowu wykonaj kilka kroków; powtórz przysiad nie trzymając rękami książki na głowie.



3. Usiądź na podłodze. Książka leży na wysokości stóp. Przekładaj złączone i wyprostowane nogi nad książką w prawą i lewą stronę.



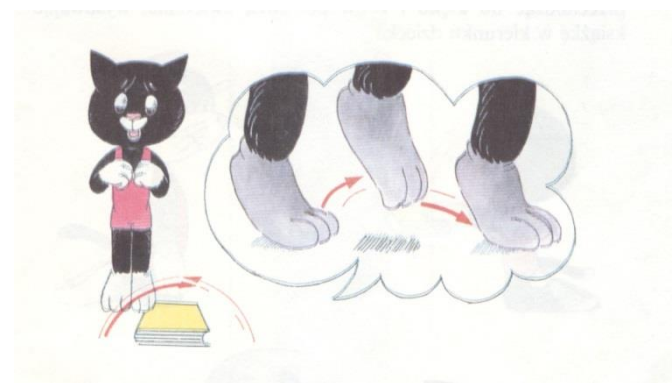
4. Dziecko i rodzic leżą na brzuchu naprzeciwko siebie. Dziecko trzyma książkę w wyprostowanych rękach. Podnosi ją w górę i razem z rodzicem przez chwilę ją utrzymują, następnie wracają do leżenia na brzuchu z wyprostowanymi rękami. Ćwiczenie teraz rozpoczyna rodzic.



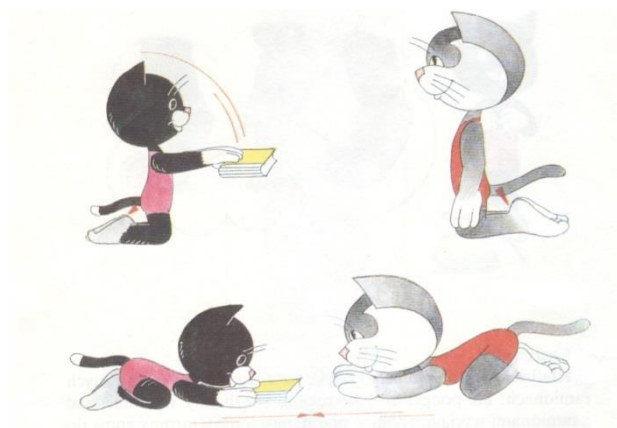
5. Połóż książkę na brzuchu, stopy oprzyj o podłogę, a rękami podeprzyj się z tyłu. Wypchnij brzuch do góry i poruszaj się w tej pozycji do przodu. Postaraj się przejść jak najdłuższy dystans nie gubiąc książki.



6. Połóż książkę z prawej strony stóp. Wykonaj kilka przeskoków nad książką tam i z powrotem. Staraj się trzymać nogi wyprostowane i złączone w stawach skokowych i kolanowych. Skacz i ląduj z odbicia z palców i śródstopia, a nie na całe stopy.



7. Dziecko i rodzic klęczą naprzeciwko siebie w odległości ok. 1 m. Dziecko trzyma w rękach książkę, siada na piętach i wykonuje głęboki skłon w przód; wysuwa jednocześnie książkę w kierunku rodzica. Rodzic wykonuje skłon w siadzie klęcznym, zabiera książkę i przesuwa do kolan. Następnie podnosi książkę do góry przechodząc do klęku i powtarza ćwiczenie, wysuwając książkę w kierunku dziecka.



O ilości powtórzeń danego ćwiczenia decyduje rodzic w zależności od możliwości dziecka.

Opracowała:

Renata Sonik

Zamieszczone fotografie pochodzą z książki:

„Mamo tato ćwicmy razem” B. Borys Warszawa 1990 PZWL