

# Program bierny - Ćwiczenia przedsionkowe – Etap I

Imię dziecka: ..... Wiek: ..... Daty: .....

Obracanie się w pozycji stojącej z dzieckiem przytulonym do ciała rodzica (brzuszek do brzuszka) odwrotnie do wskazówek ⤴																				
Obracanie się w pozycji stojącej z dzieckiem przytulonym do ciała rodzica (brzuszek do brzuszka) zgodnie ze wskazówkami ⤴																				
Delikatny trucht z dzieckiem przytulonym do ciała rodzica (brzuszek do brzuszka) ⤴ (opisujmy kierunek dziecka!) ⤴																				
Delikatne podnoszenie i opuszczanie dziecka z jego pozycji leżenia na plecach z podtrzymywaniem głowy!																				
Kulanie, dziecko leży na plecach, rodzic wkłada kciuk do lewej rączki-delikatnie sugeruje odwrócenie się w prawo na brzuszek																				
Kulanie, dziecko leży na plecach, rodzic wkłada kciuk do prawej rączki i delikatnie sugeruje odwrócenie się w prawo na brzuszek																				
Rotacja na brzuszku na poduszce - chwytamy za koniec poduszki od strony nóżek, poruszamy po kole zgodnie ze wskazówkami ⤴																				
Rotacja na brzuszku na poduszce - chwytamy za koniec poduszki od strony nóżek, poruszamy po kole odwrotnie do wskazówek ⤴																				
Rotacja na brzuszku na poduszce - chwytamy za koniec poduszki od strony nóżek, poruszamy po kole zgodnie ze wskazówkami ⤴																				
Rotacja na brzuszku na poduszce - chwytamy za koniec poduszki od strony nóżek, poruszamy po kole zgodnie ze wskazówkami ⤴																				
Bujanie - delikatna koryska na poduszce od głowy do pięt II																				
Bujanie - delikatna koryska na poduszce z boku na boczki II																				
Krótko ostrożna jazda na poduszce (na odległość: ok. 40 cm) dziecko leży na dużej poduszce - na boki, w lewo i w prawo ⤴																				
Krótko ostrożna jazda na poduszce (na odległość: ok. 40 cm) dziecko leży na dużej poduszce - do przodu i do tyłu ⤴																				
Huśtanie na fotelu bujającym, dziecko leży na brzuszku na kolanach rodzica.																				
Poruszanie w przestrzeni (samolot) - rodzic powinien leżeć na plecach i dobrze trzymać dziecko ⤴																				
Noszenie dziecka w pozycji siedzącej z podpartymi pleckami, tyłem do rodzica, plecki przytulone do brzucha mamy ⤴																				
<b>Data:</b>																				
<p>15 sesji różnych ćwiczeń w ciągu dnia. Tylko jedno ćwiczenie na sesję ! Czas trwania ćwiczenia - 15-45 sek. Uwaga: WSZYSTKIE ĆWICZENIA należy wykonywać z największą delikatnością, troską i czujnością, z umiarkowaną prędkością (, aby zredukować działanie siły odśrodkowej). Za każdym razem podpieraj głowę i szyję noworodka! II – Ćwiczenia wykonywane z dzieckiem leżącym poziomo, na brzuszku, na twardej poduszce lub małej macie (na podłodze lub na łóżku) ⤴ - Wykonaj te czynności zgodnie z ruchem wskazówek zegara i przeciwnie do ruchu wskazówek zegara ⤴ - Wykonując czynność przenoszenia, kieruj dziecko 1. w górę i w dół, 2. w lewo i w prawo oraz 3. do przodu i do tyłu, opisuj ćwiczenia oraz kierunki (z punktu widzenia dziecka!), które wykonujecie oraz przedmioty, które mijacie.</p>																				