

# Program bierny - Ćwiczenia przedsionkowe – Etap III

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

|  | Podnoszenie (przyspieszenie) pionowe z bardzo małym podrzutem (kilka centymetrów nad dłońmi) i opuszczanie ⇕               |  |
|--|--|--|
|  | Huśtawka stojąca „do góry nogami”, rodzic trzyma dziecko za nóżki w kostkach, główka na dół, huśtanie na boki ⇕            |  |
|  | Karuzela stojąca „do góry nogami”, rodzic trzyma dziecko za nóżki w kostkach, w pozycji pionowej, główka na dół ⇕          |  |
|  | Karuzela stojąca, rodzic trzyma dziecko za rączki w pozycji pionowej, twarzą od rodzica, dziecko patrzy na zewnątrz ⇕      |  |
|  | Karuzela stojąca, obroty rodzica wokół własnej osi, rodzic trzyma dziecko za rączki w pozycji pionowej, twarzą do siebie ⇕ |  |
|  | Karuzela – obroty boczne na prawej stronie, rodzic trzyma dziecko za lewą rękę i lewą nóżkę, obroty rodzica wokół osi ⇕    |  |
|  | Karuzela – obroty boczne na lewej stronie, rodzic trzyma dziecko za prawą rękę i prawą nóżkę, obroty rodzica wokół osi ⇕   |  |
|  | Kotykanie w "kotyśce" na plecach, rodzic dłońmi podpira pośladki oraz ramiona, szyję i głowę dziecka – huśtanie na boki ⇕  |  |
|  | Kotykanie na „huśtawce” na plecach, rodzic dłońmi podpira pośladki oraz ramiona, szyję i głowę dziecka - przód/tył ⇕       |  |
|  | Obroty poziome, oba ramiona dziecka na ramieniu rodzica brzuszkiem w dół, zgodnie i przeciwnie do wskazówek zegara ⇕       |  |
|  | Obroty poziome, główka dziecka na ramieniu rodzica po prawej stronie, zgodnie i przeciwnie do wskazówek zegara ⇕           |  |
|  | Obroty poziome, główka dziecka na ramieniu rodzica po lewej stronie, zgodnie i przeciwnie do wskazówek zegara ⇕            |  |

Data:

Wszystkie ćwiczenia można wykonywać podczas jednej sesji. 2 sesje w ciągu dnia.  
 Czas trwania: zaczynamy każde ćwiczenie od 15 sek. - stopniowo zwiększamy czas do 1 min. na czynność.  
 Szczegółowe instrukcje wykonania powyższych ćwiczeń na podstronie rozwoju ruchowego [metodadomana.org](http://metodadomana.org)  
 Więcej informacji w książce Glenna Domana Subtelna rewolucja: „Wykorzystaj potencjał swojego malucha od pierwszego dnia życia”.  
**Uwaga: Za każdym razem wspieramy głowę i szyję niemowlęcia za pomocą specjalnego kołnierza!** Instrukcja do wykonania kołnierza na podstronie rozwoju ruchowego [metodadomana.org](http://metodadomana.org)  
**WSZYSTKIE ĆWICZENIA** należy wykonywać z największą troską i czujnością, z umiarkowaną prędkością (aby zredukować działanie siły odśrodkowej).  
 ⇕ – 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  
 ⇕ - Kieruj dziecko 1. w górę i w dół, 2. w lewo i w prawo oraz 3. do przodu i do tyłu, opisz ćwiczenia oraz kierunki (z punktu widzenia dziecka!), które wykonujecie.

