

Ćwiczenia rehabilitacyjne do wykonania w domu (zestaw B):

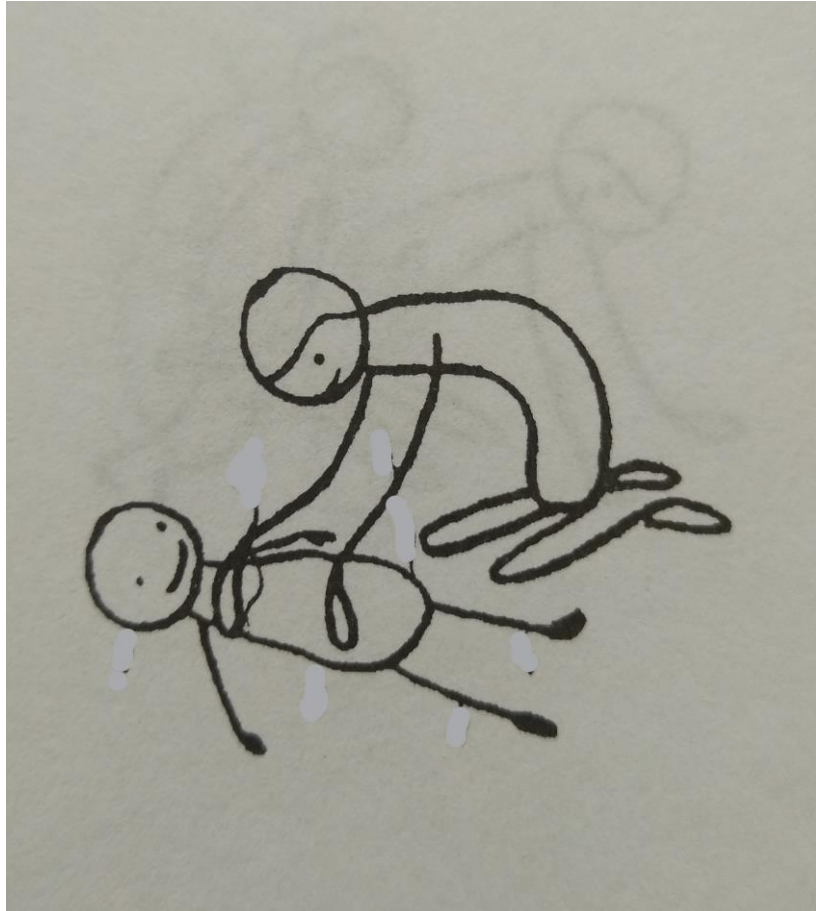
Zadania w leżeniu na brzuchu ,
plecach.

Oklepywanie:



- Pleców (po prawej i lewej stronie od kręgosłupa)
- Pośladków
- Nóg
- Kończyn górnych

Głaskanie:



Pleców:

- ✓ po długości wzdłuż linii kręgosłupa od szyi do bioder i z powrotem
- ✓ Od kręgosłupa na boki

Brzucha:

- ✓ Ruchem okrężnym

Rąk:

- ✓ Od barku do palców

Nóg:

- ✓ Od biodra do stopy i z powrotem

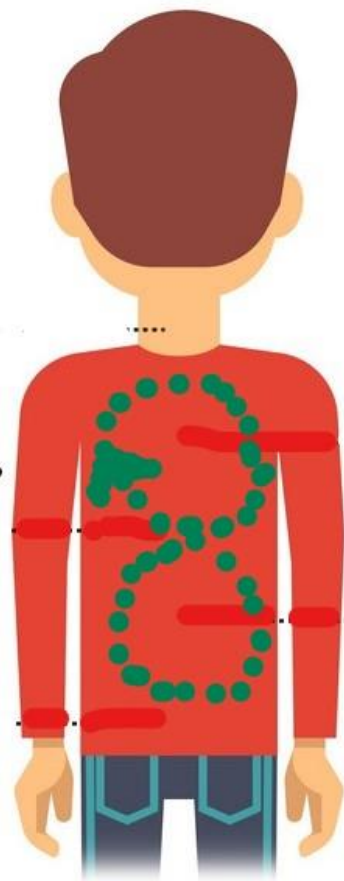
Kołysanie, przetaczanie na boki



Dziecko w leżeniu na brzuchu, rodzic kładzie jedną rękę na pośladki drugą na dolną część pleców, przetacza, kołysze dziecko lekko na boki.

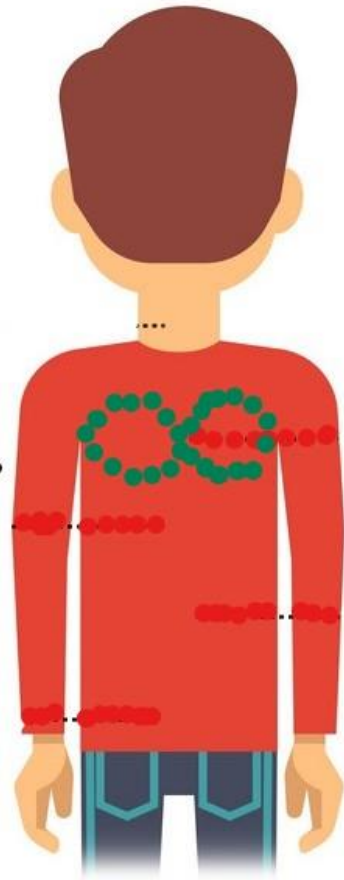
Rysunek przykładowy. Dziecko leży na leżance, wersalce, na materacu.

Masażyki pleców



Na całych plecach dziecka rodzic rysuje ósemkę oraz inne wzory: koło, słońce, grzybek, choinka itp.

Masaż między łopatkami



Od jednego ramienia do drugiego rysujemy „falę” lub znak nieskończoności.

Cel:

Zadania powinny sprawiać dziecku przyjemność, radość, zadowolenie.

Przykłady zadań mogą być wykonywane niezależnie, oddzielnie w czasie.

Życzę miłej zabawy 😊