

ZESTAW ĆWICZEŃ DLA DZIECI BIERNYCH NA WÓZKACH

Zalecenie 1

Zalecana zmiana pozycji ułożeniowych co najmniej 2- 3x dziennie: na boku, na plecach, na brzuchu.

Zalecenie 2

Położ dziecko wygodnie na plecach na płaskiej powierzchni, 3x głaszcz całą powierzchnią ręki jedną kończynę górną zaczynając od ramienia do dłoni, następnie przejdź do drugiej kończyny górnej powtarzając 3X.

Zalecenie 3

Położ dziecko wygodnie na plecach, głaszcz całą powierzchnią swojej dłoni 3x powierzchnię jednej nogi dziecka zaczynając od biodra przez udo, kolano, łydkę do stopy i wracasz boczno- tylną powierzchnią do biodra powtarzając trzykrotnie. Następnie przechodzisz do drugiej kończyny dolnej wykonując ten sam ruch 3x.

Zalecenie 4

a) Położ dziecko wygodnie na brzuchu, ręce wyciągnięte do przodu, pod brodę, 3x masuj plecy dziecka całą powierzchnią dłoni rysując np. ósemkę między łopatkami (na łopatkach).

b) Następnie po długości pleców ciągnij całą powierzchnią dłoni 3x leniwą ósemkę od łopatek do bioder (od jednego barku przez drugi bark do bioder)

Realizacja:

mgr Renata Sonik

mgr Aleksandra Cieślak