**Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne**

1. Zabawa „Powódź pożar”. Dziecko biega, na hasło „powódź” wychodzi na krzesełko, na hasło „pożar” kładzie się na podłodze z piętami złączonymi, rękami pod czołem.

2. Siad prosty podparty, dziecko wypycha biodra do góry, odchyla głowę w tył wdech, opuszcza biodra , głowę przyciąga do klatki piersiowej -wydech.

3. Siad skrzyżny, ręce na wysokości klatki piersiowej, dziecko wykonuje wymach prostych rąk w tył -wydech, powrót rąk -wdech.

4. Leżenie na brzuchu, ręce złożone pod czołem, dziecko przenosi ręce w przód, wykonuje klaśnięcie w dłonie, głowa nisko nad ziemią, powrót do pozycji początkowej.

 5. Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy na podłodze, ręce pod głową, łokcie na podłodze, dziecko wnosi nogi w górę – rozkrok, głowę podnosi w górę. Powrót do pozycji początkowej.

6. Leżenie na brzuchu, nogi ugięte w kolanach, dziecko wznosi pośladki w górę, na przemian raz prawy, raz lewy.

7. „Mała deseczka”. Dziecko wykonuje podpór przodem na stopach i przedramionach, tułów i nogi tworzą linię prostą z głową. Należy wytrzymać pozycję spokojnie oddychając.

8. Dziecko przechodzi po linii prostej z książką na głowie, spokojnie oddychając.