Domowy zestaw ćwiczeń korekcyjnych.

Uwagi do ćwiczeń korekcyjnych:

- strój ćwiczebny, na boso,

- ćwiczenia wykonuje dziecko zdrowe w obecności rodzica,

- ćwiczyć 3 razy w tygodniu, przez min 15 minut,

- ćwiczyć należy w pogodnym, wesołym nastroju,

- nie należy wykonywać ćwiczeń po posiłku,

- rodzice (opiekunowie) starają się korygować postawę dziecka podczas ćwiczeń (słownie) oraz zapewniają bezpieczeństwo.

Zestaw ćwiczeń domowych kształtujące nawyk prawidłowej postawy:
- stanie tyłem do ściany – kontrola poprawnego ustawienia stóp, kolan, miednicy, brzucha, barków i głowy,
- jak wyżej – skłon tułowia w przód ze stopniowym zbliżaniem stóp do ściany – wyprost,
- leżenie tyłem (na plecach), nogi ugięte, stopy na podłodze – stopniowe zbliżanie nóg do klatki piersiowej (plecy przylegają do podłoża),
- stanie – laska (lub podobny przybór) na plecach (pod łokciem) – marsz z laską na plecach,
- siad skrzyżny (po turecku) ramiona wzdłuż tułowia, plecy przywarte do ściany – luźny skłon w przód, swobodny powrót do skorygowanej pozycji,
- marsz z przyborem na głowie (książka, woreczek) - kontrola poprawnego ustawienia miednicy, brzucha, barków i głowy (miednica w jednej linii z nogami, brzuch wciągnięty, barki ściągnięte do tyłu, głowa prosto).