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 odciążających kręgosłup od ucisku osiowego:
- w leżeniu przodem (na brzuchu), dłonie splecione na karku, łokcie oparte o podłoże. Na sygnał rodzica dziecko unosi nad podłogę łokcie, nie rozplątując dłoni. Wytrzymać kilka sekund. Klatka piersiowa podczas ćwiczenia cały czas leży na podłożu,
- leżąc przodem, nogi złączone, wyprostowane, twarzą do rodzica. Ręce przeniesione w bok, uniesione nad podłogę. Raz dziecko klaszcze z tyłu (nad biodrami) – raz z przodu nad głową;
- chodząc po pokoju, dziecko naśladuje zgarbionego, zmęczonego staruszka i na zmianę wysokiego, wysportowanego żołnierza. Czas staruszka powinien być zdecydowanie krótszy od czasu żołnierza,
- w parze z rodzicem w odległości 2-3 m dmuchanie lekkiej piłeczki np. ping - pongowej. Pozycja podczas wykonywania ćwiczenia powinna być następująca: na kolanach, dłonie oparte o podłoże palcami do siebie; wykonanie ruchu dmuchania odbywa się poprzez obniżenie głowy i górnej części tułowia,
- dziecko kładzie się na brzuchu na piłce (piłka nożna, koszykowa, itp.), dłonie oparte o podłoże na wysokości barków. Przesuwanie się po piłce,
- chodzenie po pokoju jak wielkolud, we wspięciu na palcach, wyciągając ręce jak najwyżej w górę.