**Ćwiczenia wymagające przekraczanie osi pośrodkowej ciała**

* Leżenie tyłem (na plecach) – chwytanie woreczka prawą ręką z lewej strony i odwrotnie po przekątnej – 10 razy każda kończyna górna
* Leżenie tyłem – ramiona w bok na podłożu – próba wykonania zadania – ruch – dotykamy prawą stopa do lewej dłoni i odwrotnie – 10 razy każda kończyna dolna
* Siad klęczny – rodzic naprzeciwko dziecka – podawanie woreczka do przeciwległej reki po przekątnej na różnych wysokościach – 10 razy każda kończyna górna
* Siad klęczny – podawanie woreczka rodzicowi będącemu z tyłu dziecka – pod pachą prawą ręką z lewej strony i odwrotnie – po 10 razy
* Siad prosty – zakładanie prawą ręką na lewą stopę oraz lewą na prawą stopę małych chust – po 10 razy każda kończyna górna
* Siad prosty – sięganie po małą piłeczkę prawą kończyną górną z lewej strony poprzez rotację tułowia i odwrotnie – 10 razy
* Klęk podparty – ruch – prawa kończyna górna w skos pod pachę i odwrotnie – po 10 razy
* Siad klęczny – prawie ramię zgięte w stawie łokciowym do 90°, ruchy horyzontalne przed klatką piersiową w lewą i prawa stronę następnie druga kończyna górna – po 10 razy
* Leżenie tyłem (na plecach) – ruch – przywodzenie różnoimiennego kolana do łokcia – po przekątnej – 10 razy
* Klęk podparty – ruch – przywodzenie kolana do klatki piersiowej po przekątnej w kierunku dołu pachowego po przeciwnej stronie ciała – 10 razy
* Postawa zasadnicza stojąc – ruch – opad tułowia – toczenie piłki po podłożu między stopami w formie ósemek – rodzic pomaga motorycznie – 10 min.
* Leżenie tyłem (na plecach) – stawy biodrowe i kolanowe zgięte do 90°, stopy na podłożu, kolana złączone , ruch – przenoszenie kolan do boku w prawą i lewą stronę – po 10 razy

**Opracował:**

**Mgr Rafał Wijas**

**Fizjoterapeuta NPWZFz 56124**