

Program bierny - Ćwiczenia przedsionkowe – Etap IV

Imię dziecka: Wiek: Daty:.....

[illegible]

Wszystkie ćwiczenia można wykonywać podczas jednej sesji. 2 sesje w ciągu dnia.

Czas trwania: zaczynamy każde ćwiczenie od 15 sek. - stopniowo zwiększamy czas do 1 min. na czynność.

Szczegółowe instrukcje wykonania powyższych ćwiczeń na podstronie rozwoju ruchowego metodadomana.org

Więcej informacji w książce Glenna Domana Subtelna rewolucja: „Wykorzystaj potencjał swojego malucha od pierwszego dnia życia”.

Uwaga: Za każdym razem wspieramy głowę i szyję niemowlęcia za pomocą specjalnego kołnierza! Instrukcja do wykonania kołnierza na podstronie rozwoju ruchowego metodadomana.org

WSZYSTKIE ĆWICZENIA należy wykonywać z największą troską i czujnością, z umiarkowaną prędkością (aby zredukować działanie siły odśrodkowej).

II – Ćwiczenia wykonywane z dzieckiem leżącym poziomo, na brzuszku, na twardej poduszce lub małej macie (na podłodze lub na łóżku)

♣ - Wykonaj te czynności zgodnie z ruchem wskazówek zegara i przeciwnie do ruchu wskazówek zegara

♠ - Kieruj dziecko 1. w górę i w dół, 2. w lewo i w prawo oraz 3. do przodu i do tyłu, opisz ćwiczenia oraz kierunki (z punktu widzenia dziecka!), które wykonujesz.

