**Zestaw ćwiczeń rehabilitacyjnych**

1. PW stanie w lekkim rozkroku, RR na biodrach – wznos na palce opust na pięty, następnie wznos na pięty opust na palce (3x10 )
2. PW stanie w lekkim rozkroku, RR zgięte w stawach łokciowych, marsz z wysokim wznosem kolan (2x10)
3. PW stanie w lekkim rozkroku, RR wzdłuż tułowia – wznos na palce z jednoczesnym wznosem RR bokiem w górę, opust na pięty z jednoczesnym opustem RR bokiem w dół (3x10)
4. PW leżenie tyłem, NN zgięte w kolanach i biodrach, stopy oparte o podłogę, RR wzdłuż tułowia – wznos bioder w górę wytrzymać 2s opust bioder w dół (2x10)
5. PW leżenie tyłem, w dłoni dowolny przedmiot np., klocek, paczka chusteczek higienicznych, wznos RR bokiem w górę przełożenie przedmiotu z ręki do ręki , opust RR w dół, przełożenie przedmiotu pod biodrami (2x10)
6. PW leżenie tyłem – naprzemienne przyciąganie kolan do brzucha (2x10)
7. PW klęk podparty - naprzemienne wznosy LKD i PKD (2x10)
8. PW klęk podparty - naprzemienne wznosy LKD i PKG, PKD i LKG (2x10)
9. PW stanie w lekkim rozkroku, dłonie na biodrach – podskoki w miejscu (2x10)
10. PW stanie w lekkim rozkroku – podskoki w przód i w tył (2x10)
11. PW NN w lekkim rozkroku, RR na oparciu krzesła, rodzic przytrzymuje krzesło - przysiady (2x10)

PW – pozycja wyjściowa

RR – ramiona

NN – nogi

LKD – lewa kończyna dolna

PKD – prawa kończyna dolna

LKG – lewa kończyna górna

PKG – prawa kończyna górna