

## Ασκήσεις για την ενδυνάμωση του κορμού

Μερικές δραστηριότητες που βοηθούν στην ενδυνάμωση του κορμού του παιδιού είναι:

- ❖ Παιχνίδι σε πρηνή θέση (μπρούμητα) με τους αγκώνες να ακουμπάνε στο πάτωμα: παζλ, ζωγραφική, επιτραπέζιο, γραφή, κ.ά.
- ❖ Παιχνίδι σε τετραποδική θέση (μπουσουλήματος)
- ❖ Εμπλοκή σε δραστηριότητες πάνω σε τραπέζι γονυπετής, όπως παζλ, επιτραπέζια, κατασκευές, παιχνίδι με κούκλες, κ.ά.
- ❖ Δραστηριότητες με βαθύ κάθισμα, όπως το να πιάνει από το πάτωμα τουβλάκια και να τα αφήνει στο τραπέζι εμπλεκόμενο σε παιχνίδι
- ❖ Εξωσχολικές δραστηριότητες όπως κολύμπι, καράτε, χορός, κ.ά.
- ❖ Ποδήλατο
- ❖ Πηδηματάκια σε τραμπολίνο, παιχνίδι με σχοινάκι, κουτσό κ.ά.
- ❖ Παιδική χαρά: παιχνίδι σε πολύζυγο, σκαρφάλωμα, κ.ά.
- ❖ Συμμετοχή σε δουλειές του σπιτιού: μεταφορά ψώνιων, σπρώξιμο λεκάνης με ρούχα, κηπουρική, κ.ά.
- ❖ Παιχνίδι στην εξοχή: περπάτημα σε λοφάκια, περπάτημα σε πεσμένους κορμούς, σκαρφάλωμα σε δέντρα, κ.ά.