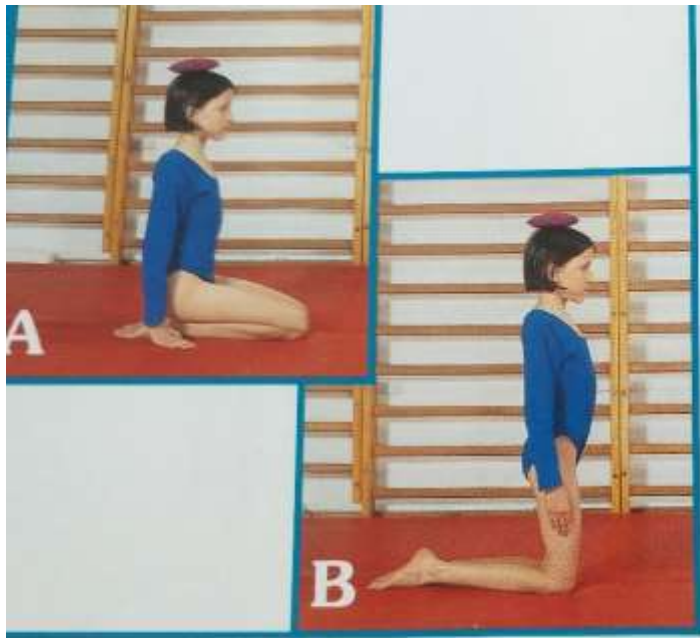


ZESTAW ĆWICZEŃ DO DOMU NR 6

Witam, tym zestawie chciałabym zaproponować dzieciom ćwiczenia pomagające korygować swoją postawę ciała. Przedstawiam propozycje ćwiczeń opartych na samokorekcji swojej postawy, naukę korygowania ustawienia swojego ciała oraz poszczególnych części ciała kontrolując to w lustrze, a następnie wypracowując czucie ciała w przestrzeni bez kontroli wzroku.

Zachęcamy do codziennego wykonywania ćwiczeń - np. 2-3 ćwiczenia wybrane z zestawu i powtórzenie ich 10 razy każde. Zamiast woreczka możemy użyć książkę. Powodzenia



Pozycja wyjściowa:
Siad kłęczny w postawie skorygowanej.
Na głowie ćwiczącego znajduje się woreczek.

Ruch:
Przejdźcie do kłęk prostego,
z zachowaniem postawy skorygowanej.

Oddziaływanie:
— kształtowanie nawyku postawy skorygowanej.

Wskazania:
— skoliozy,
— plecy okrągłe,
— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:
Poprawność przyjętej postawy kontroluje prowadzący.

Pozycja wyjściowa:

Stanie w postawie skorygowanej,
z woreczkiem na głowie.
Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

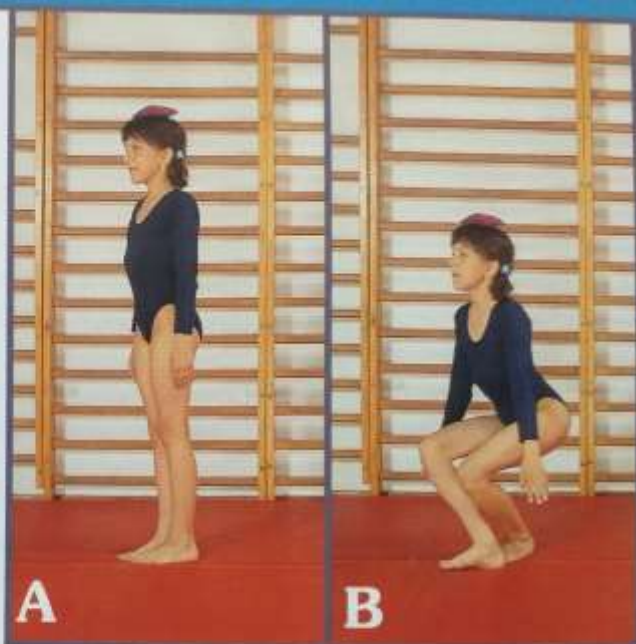
Przejdźcie do siadu i powrót do stania
z utrzymaniem postawy skorygowanej
i utrzymaniem woreczka na głowie.

Oddziaływanie:

— kształtowanie nawyku
postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

**Uwagi:**

Woreczek nie może przesunąć się na głowie, gdyż dziecko
broniąc się przed upadkiem woreczka traci korekcję postawy.

Pozycja wyjściowa:

Stanie w postawie skorygowanej
z woreczkiem na głowie.
Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

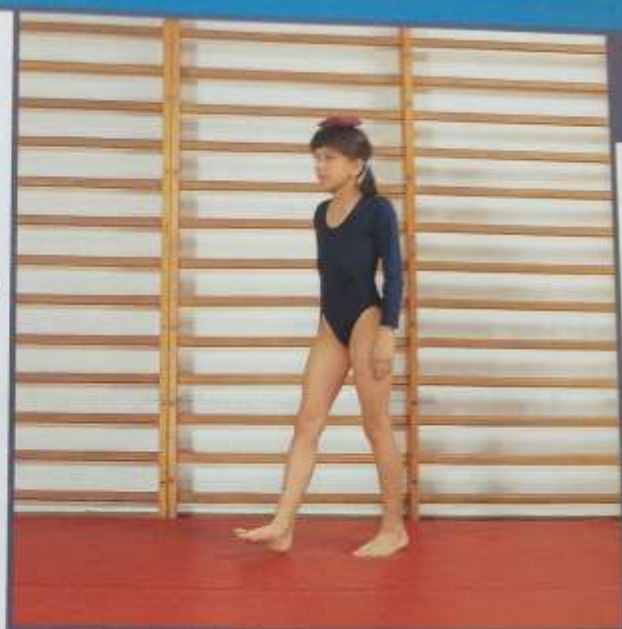
Marsz z utrzymaniem postawy skorygowanej
i z utrzymaniem woreczka na głowie.

Oddziaływanie:

— kształtowanie nawyku
postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

**Uwagi:**

1. Woreczek nie może przesunąć się na głowie, gdyż dziecko
broniąc się przed upadkiem woreczka traci korekcję postawy.
2. Utrudnieniem ćwiczenia może być marsz przez przeszkody, po ławeczce itp.

Pozycja wyjściowa:

Stanie tyłem do ściany.
Pięty, biodra, plecy i głowa przylegają do ściany. Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

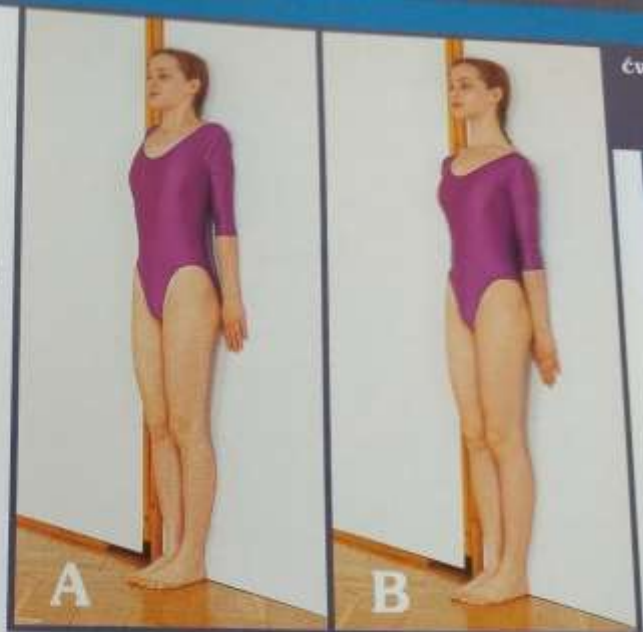
Unoszenie i opuszczanie barków z jednoczesnym dociśnięciem ich do ściany, a następnie pozostawienie w pozycji maksymalnego opuszczenia.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić pogłębienie lordozy lędźwiowej.

**Pozycja wyjściowa:**

Siad ugięty tyłem do ściany.
Biodra, plecy i głowa przylegają do ściany.
Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

Unoszenie i opuszczanie barków z jednoczesnym dociśnięciem ich do ściany, a następnie pozostawienie ich w pozycji maksymalnego opuszczenia.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty tyłem do ściany.
Biodra, plecy i głowa przylegają do ściany.
Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

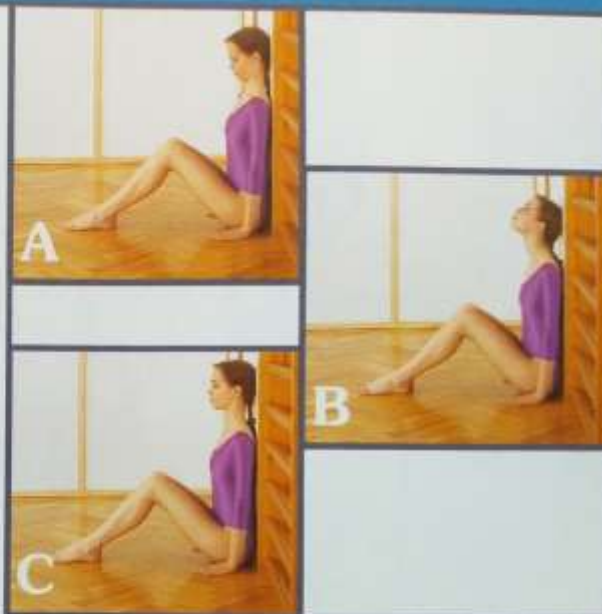
Ruchy zgięcia i wyprostowania głowy
bez odrywania jej od ściany, a następnie
ustawienie głowy w pozycji skorygowanej
(wzrok skierowany przed siebie
broda lekko ściągnięta do mostka).

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania
postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

**Pozycja wyjściowa:**

Siad na taborecie w postawie
skorygowanej, bokiem do lustra.

Ruch:

Skręt głowy w stronę lustra — kontrola
wzrokowa poprawności postawy.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania
postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

**Uwagi:**

Ćwiczenie to powinno być wykonywane przed 3-skrzydłowym lustrem.
Unika się wtedy wykonania skrętu głowy.

Pozycja wyjściowa:

Siad na taborecie tyłem do ściany.
Plecy i głowa przylegają do ściany.

Ruch:

Maksymalna elongacja kręgosłupa,
a następnie umieszczenie na głowie ciężarka
i utrzymanie tej pozycji.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni przykręgosłupowych,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia plecy, głowa i barki powinny przylegać do ściany.

W dwóch ostatnich ćwiczeniach możemy położyć na głowie woreczek lub książkę dla lepszego odczuwania postawy.



Pozycja wyjściowa:

Stanie. Na podłodze narysowana linia.

Ruch:

Marsz, ze stawianiem stóp w jednej linii.

Oddziaływanie:

— nauka poprawnego chodu.



Pozycja wyjściowa:

Stanie. Na podłodze narysowana linia.

Ruch:

Marsz z krzyżowaniem stóp.

Oddziaływanie:

— nauka poprawnego chodu.

