

Gimnastyka korekcyjna

Ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami ćwiczeń korekcyjnych

Nauczyciel prowadzący

Anna Klim

Propozycje ćwiczeń ogólnorozwojowych z elementami ćwiczeń korekcyjnych do wykonywania w domu

Ruch jest przejawem życia, a aktywność fizyczna jest czynnikiem kształtującym organizm człowieka i jego funkcje. Dziecko potrzebuje aktywności fizycznej tak samo jak pożywienia i powietrza.

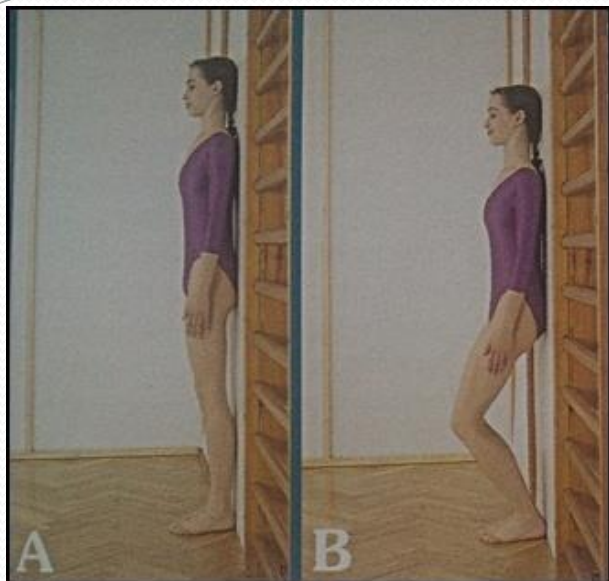
Funkcja korekcyjna w aktywności fizycznej jest funkcją terapeutyczną i leczniczą. Tak więc nie sposób jest zrezygnować z ruchu i sportu. Szczególnie w okresie izolacji domowej starajmy się zapewnić swoim dzieciom na miarę możliwości dużo okazji do fizycznej aktywności, nie tylko w związku z fizycznym usprawnianiem dzieci, ale również całościowym rozwojem osobowości dziecka poprzez ruch.

Aby ćwiczenia były dla nich przyjemnością i źródłem radości, musi im towarzyszyć odpowiednia atmosfera- wzajemnej życzliwości, pogody, przyjaźni, a także wyrozumiałości. Optymalny czas ćwiczeń należy każdorazowo dostosowywać do ich chęci, możliwości i zaangażowania dzieci .Proszę w miarę możliwości aby wykonywać je codziennie, przeznaczając na nie kilka minut. Poniższe propozycje ćwiczeń możecie wykonywać seriami, lub powtarzać je kilkakrotnie. Proszę przebrać się w wygodny strój nie krępujący ruchów. Ćwiczenia wykonujemy zawsze na bosy.

Nie zmuszajcie dzieci i pamiętajcie, że ma to być dla nich miła zabawa!!!!

Najlepszą motywacją dla nich będzie wspólna zabawa- ćwiczenia z wami-rodzicami.

Ćwiczenia kształtujące nawyk postawy skorygowanej



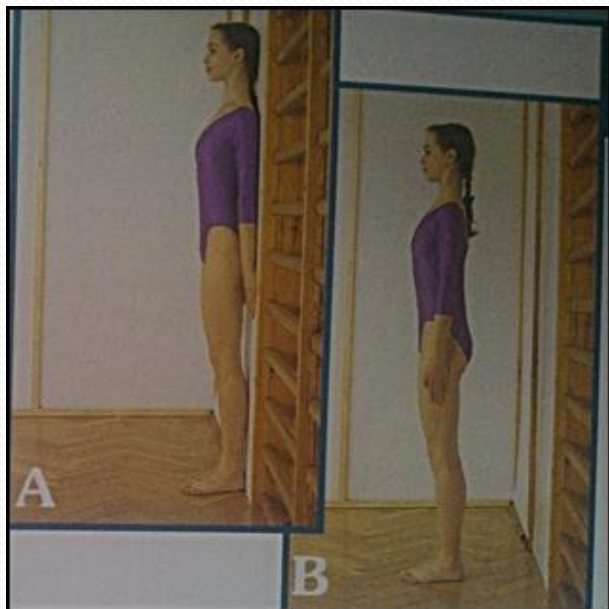
Pozycja wyjściowa:

Stanie tyłem do ściany w postawie skorygowanej.

Ruch: Powolne przejście do półprzysiadu, z kontrolą przylegania pleców do ściany i zachowaniem postawy skorygowanej.

Oddziaływanie:

-kształtowanie nawyku postawy skorygowanej



Pozycja wyjściowa:

Stanie tyłem do ściany w postawie skorygowanej.

Ruch:

Krok w przód z zachowaniem postawy skorygowanej.

Oddziaływanie:

-kształtowanie nawyku postawy skorygowanej

Ćwiczenia kształtujące nawyk postawy skorygowanej



Pozycja wyjściowa:

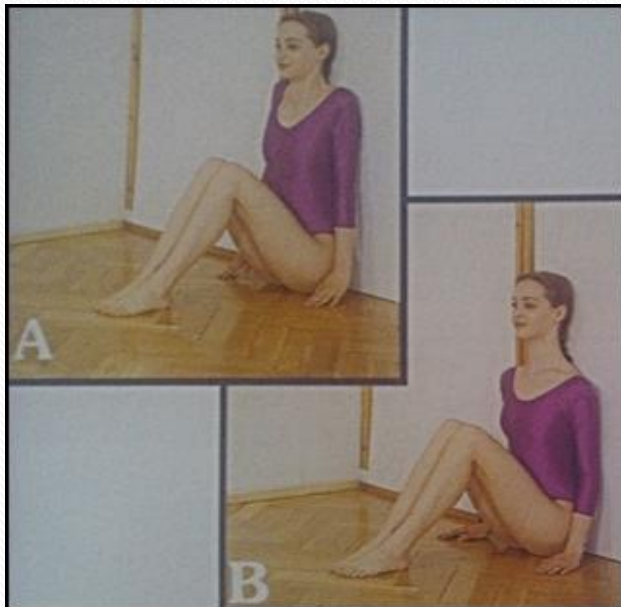
Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Głowa wyciągnięta. Ręce wzdłuż tułowia leżą na podłodze.

Ruch:

Rotacja zewnętrzna rąk z dociśnięciem barków do podłogi.

Oddziaływanie:

- nauka przyjmowania postawy skorygowanej



Pozycja wyjściowa:

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

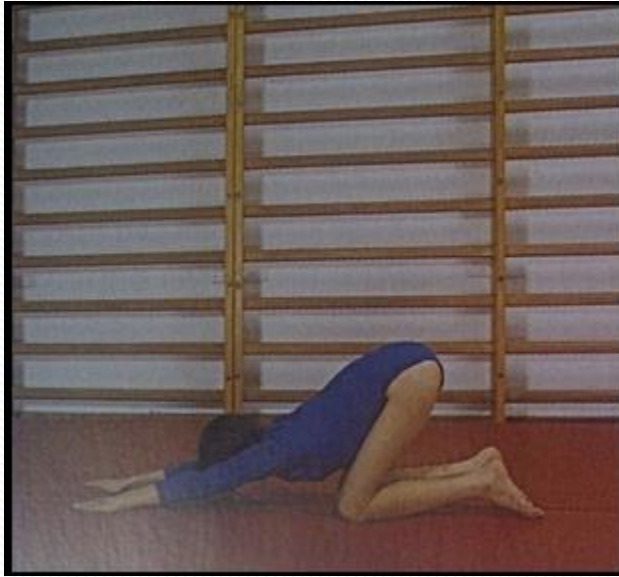
Ruch:

Unoszenie i opuszczanie barków.

Oddziaływanie:

- nauka przyjmowania postawy skorygowanej

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe



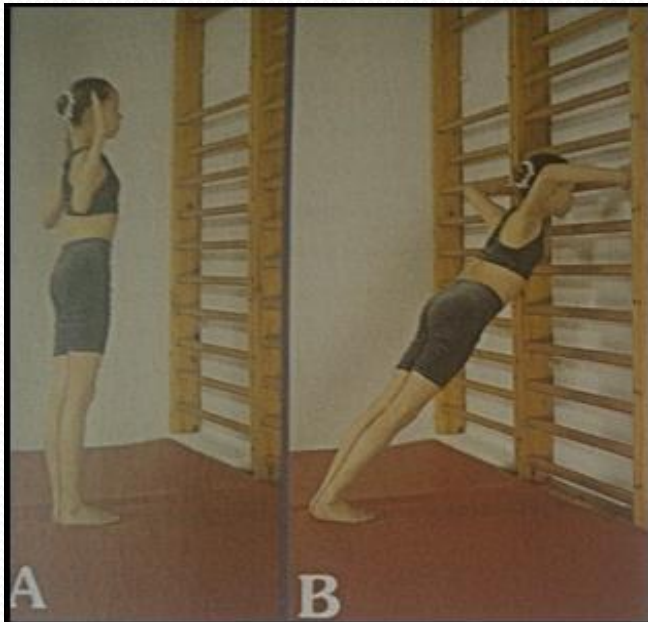
Pozycja wyjściowa: Pozycja niska

Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

-rozciąganie mięśni piersiowych



Pozycja wyjściowa:

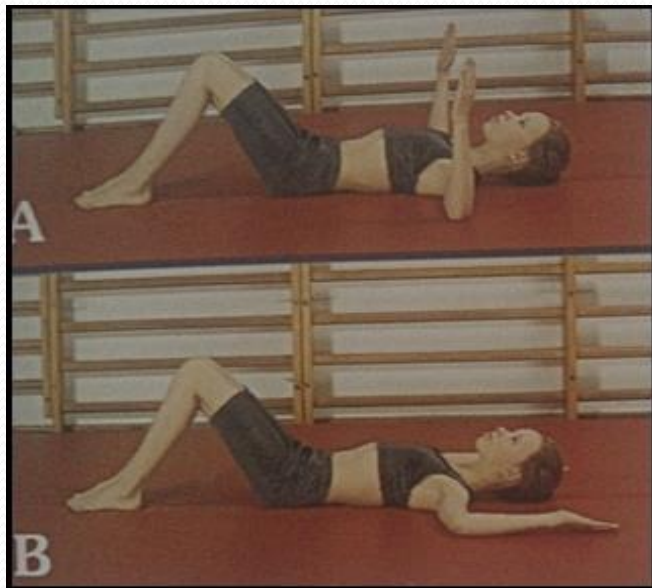
Stanie przodem do ściany (drabinki w odległości 0,5-1 m od niej.) Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch: Opad całym ciałem (o wyprostowanym tułowi) w stronę ściany

Oddziaływanie:

-rozciąganie mięśni piersiowych

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe



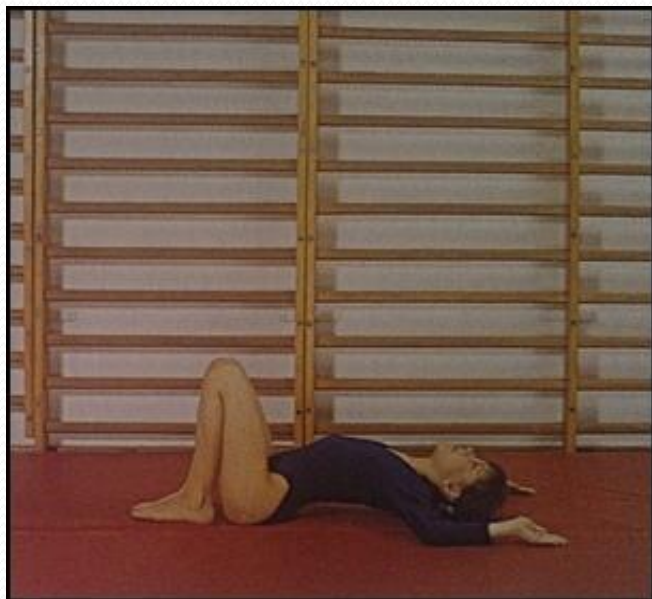
Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Ręce w bok, zgięte w stawach łokciowych, przedramiona ustawione pionowo.

Ruch:

Rotacja zewnętrzna ramion do położenia przedramion i grzbietu dłoni na podłodze.

Oddziaływanie:

-rozciąganie mięśni piersiowych



Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Naciskając głowę i łokciami na podłogę uwypuklenie klatki piersiowej z oderwaniem od podłogi barków i łopatek.

Oddziaływanie:

-rozciąganie mięśni piersiowych

-wzmacnianie mięśni ściągających łopatkę

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśnie karku

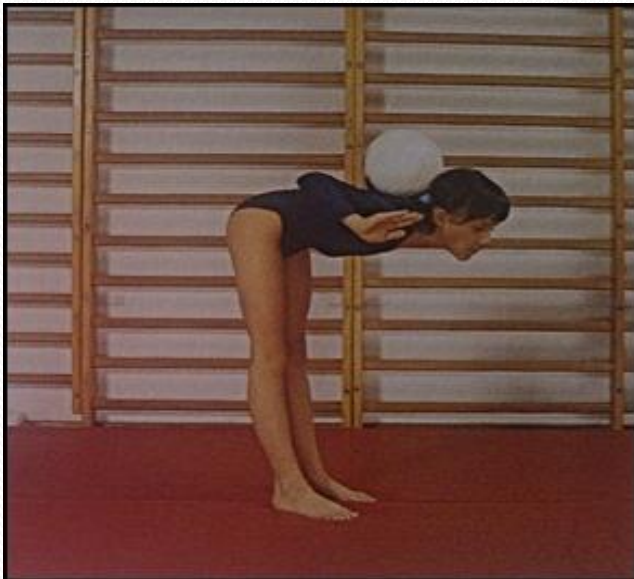


Pozycja wyjściowa: Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę. Wzrok skierowany przed siebie. Palce dłoni splecione, oparte na politycy. Łokcie szeroko.

Ruch:

Spychanie rękoma głowy w przód. Głowa oporuje.

Oddziaływanie: wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.



Pozycja wyjściowa:

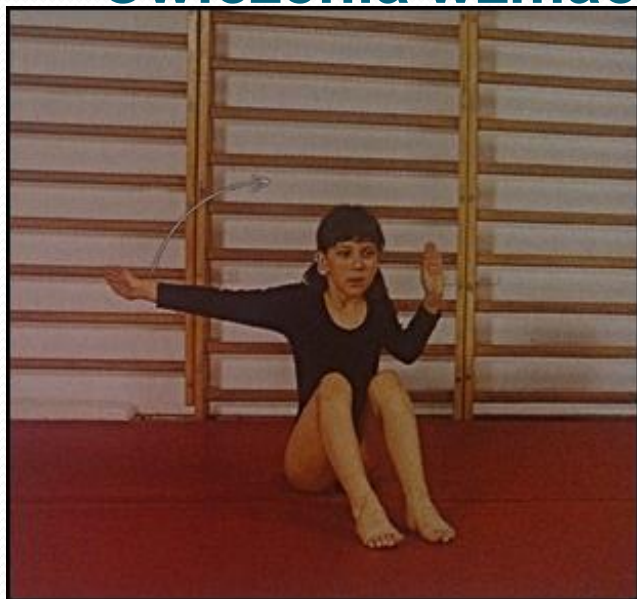
Stanie w małym rozkroku. Opad tułowia w przód. Głowa wysunięta przed siebie. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Na plecach, na wysokości łopatek ułożona piłka

Ruch: Wytrzymać.

Oddziaływanie:

-wzmacnianie mięśni ściągających łopatki

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściągające łopatki



Pozycja wyjściowa: Siad ugięty, rozkroczny. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch: Wyprost jednej ręki w bok i odrzut w tył.

Oddziaływanie: wzmacnianie mięśni ściągających łopatki

-rozciąganie mięśni piersiowych



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane. Głowa wygięta w górę. Ręce ugięte, łokcie cofnięte- za plecami. Między łokciami piłka.

Ruch: Utrzymanie piłki między łokciami.

Oddziaływanie:

-wzmacnianie mięśni ściągających łopatki

-wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego

Ćwiczenia rozciągające mięśnie bioder i ud



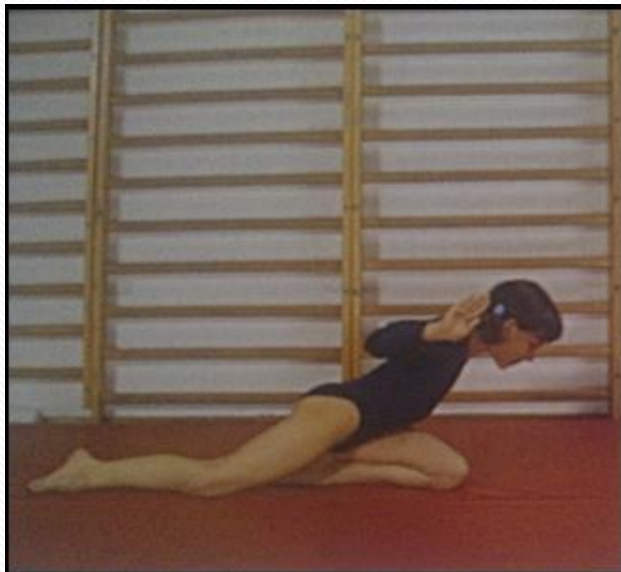
Pozycja wyjściowa:

Wypad. Pochylenie wyprostowanego tułowia w przód. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch: Rozluźnienie zginaczy stawu biodrowego- pogłębienie wypadu ciężarem ciała.

Oddziaływanie:

-rozciąganie mięśnia biodrowo- lędźwiowego i prostego uda nogi zakroczonej.



Pozycja wyjściowa:

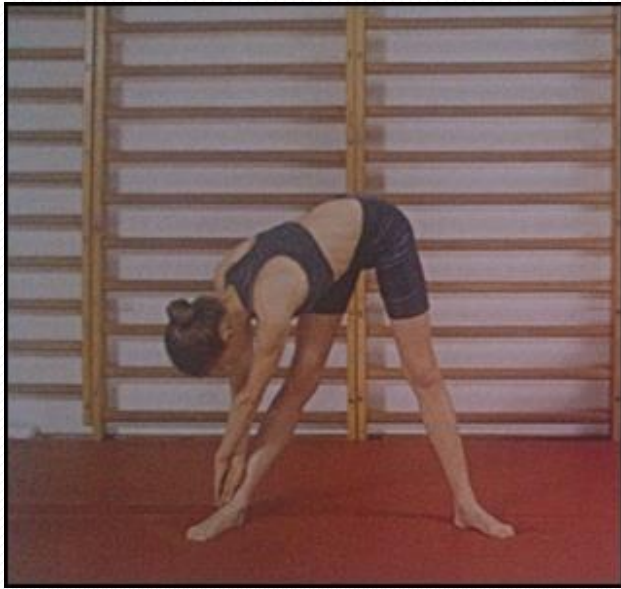
Półszpagat. Pochylenia wyprostowanego tułowia w przód. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch: Rozluźnienie zginaczy stawu biodrowego.

Oddziaływanie:

-rozciąganie mięśnia biodrowo- lędźwiowego i prostego uda nogi zakroczonej

Ćwiczenia rozciągające mięśnie prostownika grzbietu



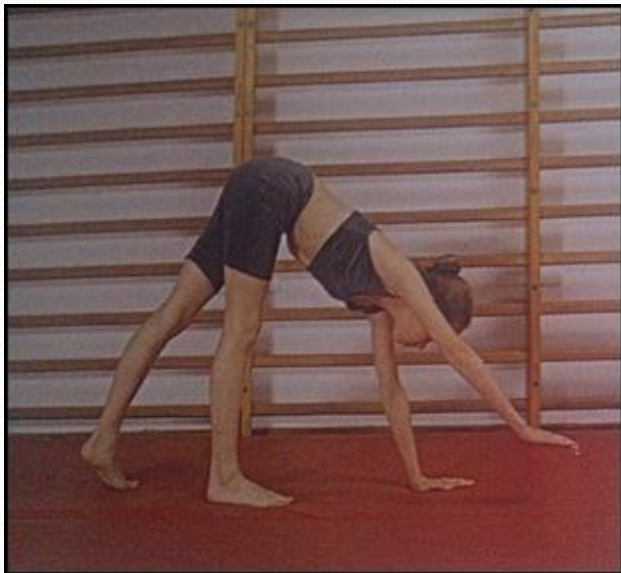
Pozycja wyjściowa:

Stanie w rozkroku. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. Ciężar ciała przeniesiony na zewnętrzne krawędzie stóp.

Ruch: Skrętoskłon tułowia, dotknięcie rękoma do kostki zewnętrznej jednej nogi.

Oddziaływanie:

-rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi



Pozycja wyjściowa:

Stanie na czworakach z nogami wyprostowanymi.

Ruch: Marsz na czworakach bez uginania rąk.

Oddziaływanie:

-rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.



Pozycja wyjściowa:

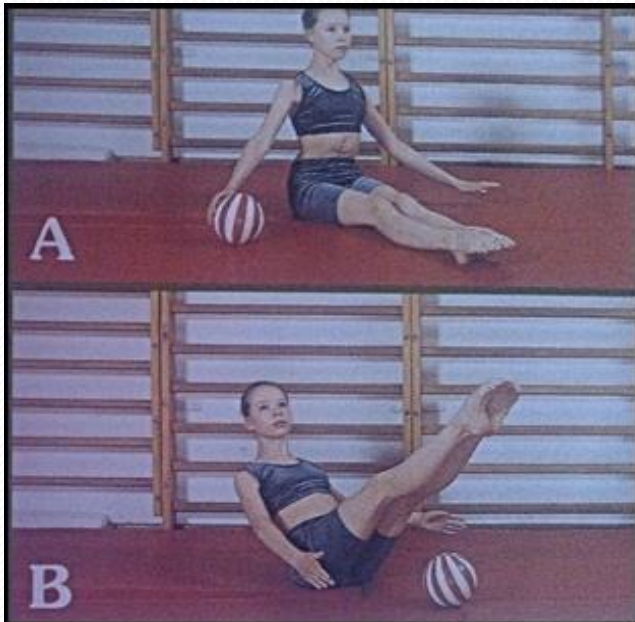
Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze.
Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Wciąganie brzucha.

Oddziaływanie:

-wzmacnianie mięśni brzucha



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty. W jednej dłoni piłka.

Ruch:

Uniesienie nóg do siadu równoważnego, z przetoczeniem piłki pod nogami do drugiej ręki.

Oddziaływanie:

-wzmacnianie mięśni brzucha

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu



Pozycja wyjściowa:

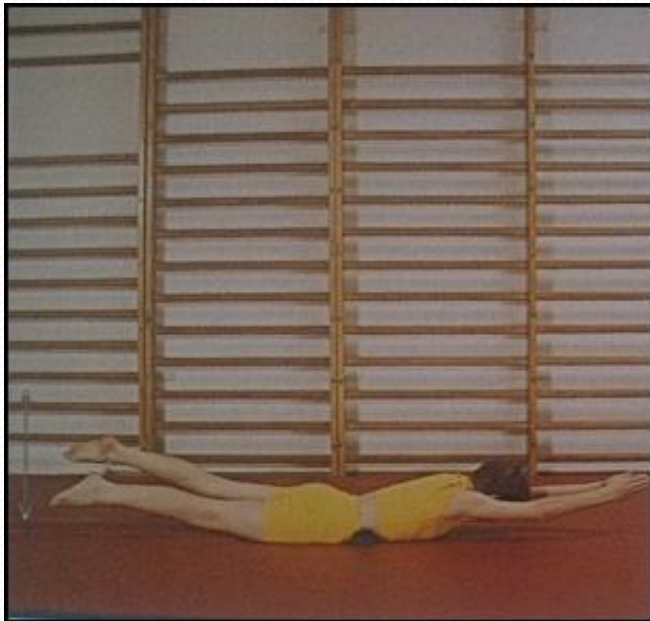
Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone.
Ręce wyprostowane, wyciągnięte jak najdalej w przód.
Pod brzuchem, zrolowany kocyk. Głowa uniesiona.

Ruch:

Równoczesne uniesienie wyprostowanych rąk i nóg.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu
- wzmacnianie mięśni karku



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone.
Ręce wyprostowane, wyciągnięte jak najdalej w przód.
Pod brzuchem, zrolowany kocyk. Głowa uniesiona.

Ruch: Równoczesne uniesienie wyprostowanych rąk i nóg. Wykonywanie nogami ruchów nożycowych.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu
- wzmacnianie mięśni karku

Ćwiczenia oddechowe wolne



Pozycja wyjściowa:

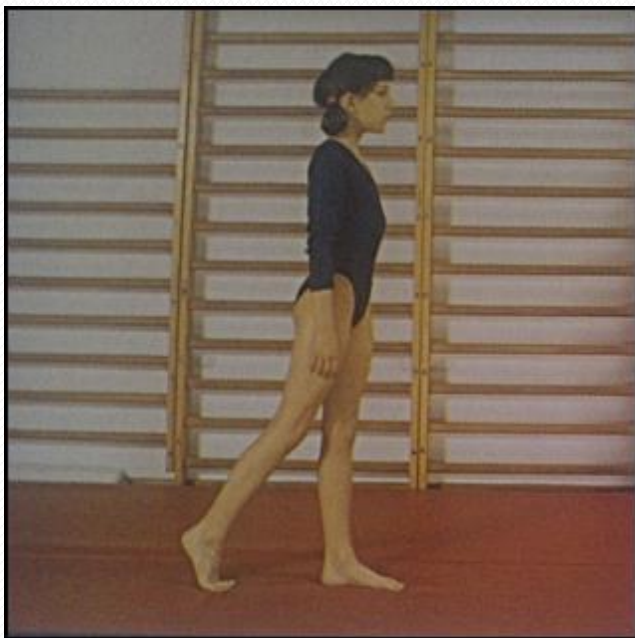
Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze.
Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Wdech nosem, a następnie wydech ustami.

Oddziaływanie:

-wzmocnienie mięśni oddechowych



Pozycja wyjściowa:

Stanie.

Ruch: Marsz po sali z wykonaniem:

-wdechu powietrza nosem w czasie pięciu kroków

-zatrzymanie powietrza w płucach w czasie trzech kroków

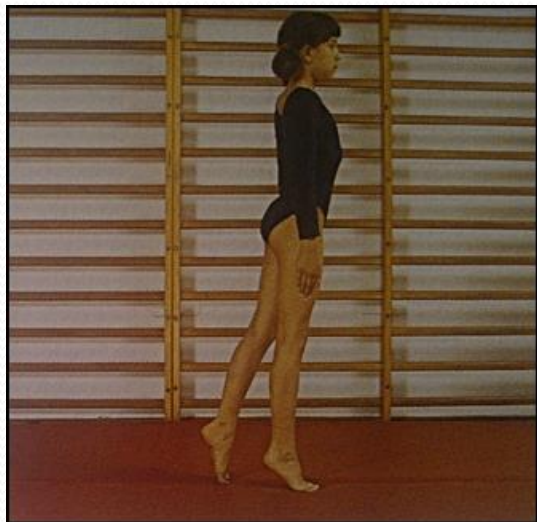
-wydechu ustami w czasie siedmiu kroków

Oddziaływanie:

-nauka prawidłowej czynności oddychania

Płaskostopie

ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone



Pozycja wyjściowa:

Stanie we wspięciu na palce.

Ruch: Marsz z utrzymywaniem maksymalnego wspięcia na palce.

Oddziaływanie:

-wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy

Pozycja wyjściowa:

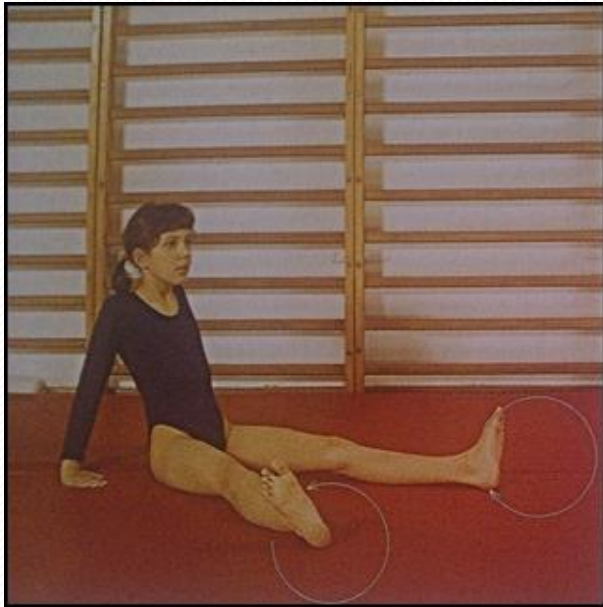
Siad prosty. Ręce oparte na podłodze z tyłu.

Ruch: Maksymalne zgięcie grzbietowe stóp.

Oddziaływanie: rozciąganie mięśni łydek



Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy



Pozycja wyjściowa:

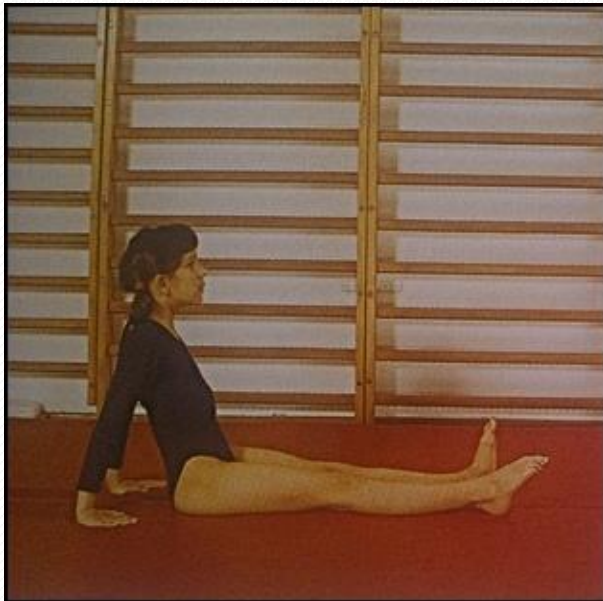
Siad prosty. Nogi w rozkroku. Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Obszerne krążenia stóp.

Oddziaływanie:

-wzmacnianie mięśni wysklepiające stopy



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch: Naprzemienne maksymalne zgięcia grzbietowe i podeszwowe stóp.

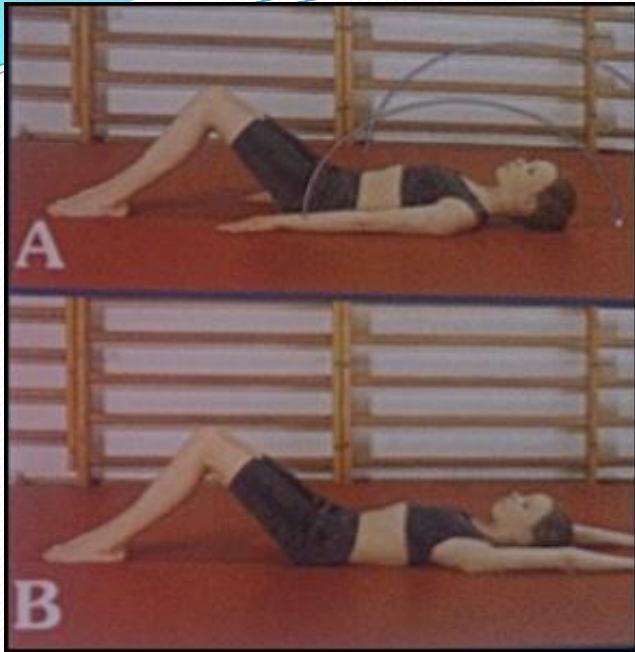
Oddziaływanie:

-wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy

Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe w gimnastyce korekcyjnej pełną bardzo ważną funkcję. Stosowanie ćwiczeń oddechowych jest szczególnie ważne po intensywnych ćwiczeniach .

Ćwiczenia oddechowe



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy biodrach.

Ruch: Wdech nosem z przeniesieniem wyprostowanych rąk górną do położenia na podłodze przy głowie, a następnie wydech ustami z jednoczesnym przeniesieniem rąk do pozycji wyjściowej.

Oddziaływanie: wzmacnianie mięśni oddechowych



Pozycja wyjściowa:

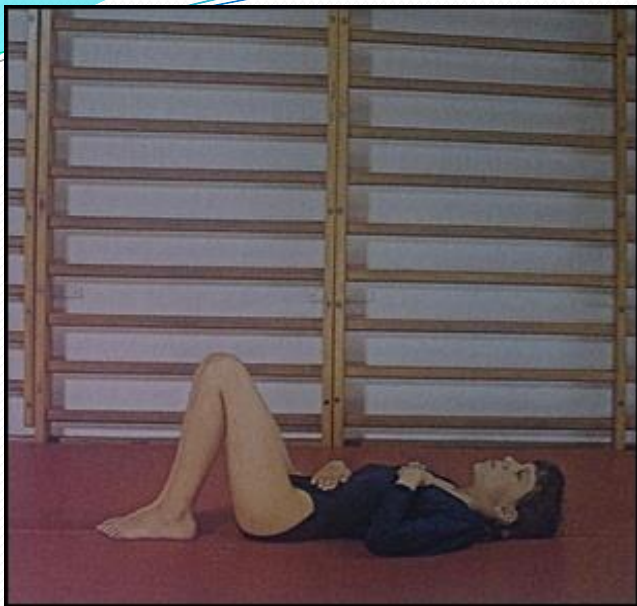
Siad skrzyżny. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w dół w skos.

Ruch: Wdech nosem z rotacją zewnętrzną rąk, a następnie wydech ustami z rotacją wewnętrzną rąk.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych
- zwiększenie ruchomości klatki piersiowej

Ćwiczenia nauki oddychania torem brzuszny

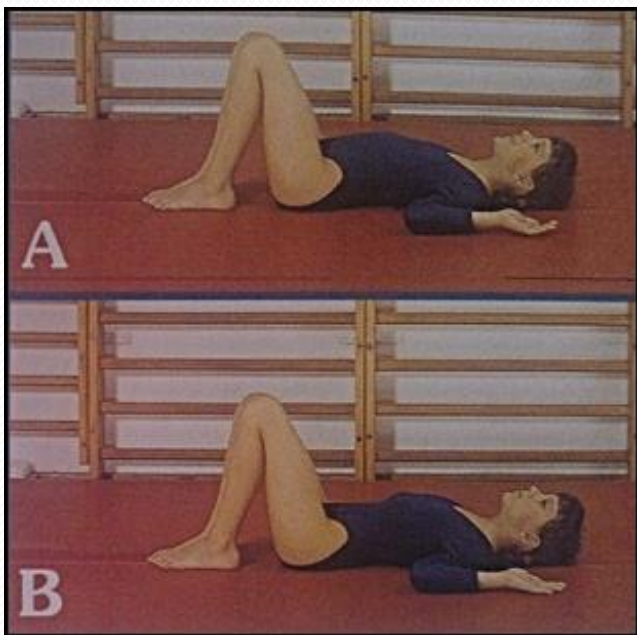


Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Jedna dłoń leży na klatce piersiowej, druga dłoń na brzuchu.

Ruch: Wdech nosem- dłoń na brzuchu unosi się, a następnie wydech ustami- dłoń na brzuchu uciska brzuch, wspomagając wydech.

Oddziaływanie: wzmacnianie mięśni oddechowych



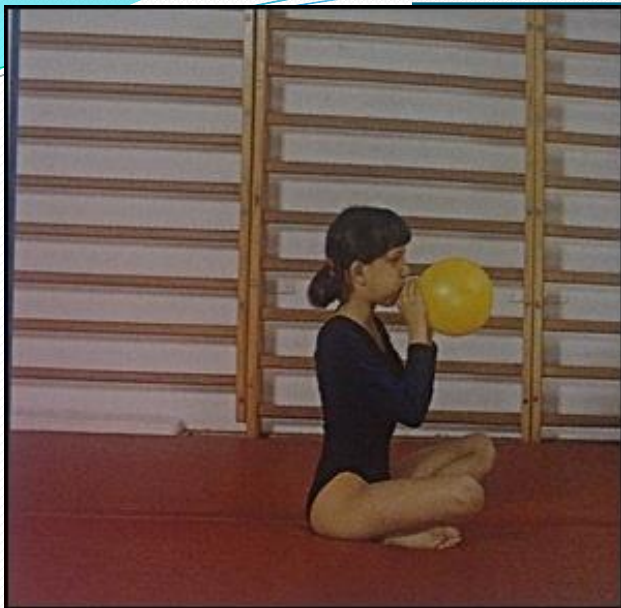
Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch: Wdech nosem z uwypukleniem brzucha, a następnie wydech ustami- brzuch opada.

Oddziaływanie: -wzmacnianie mięśni oddechowych

Ćwiczenia oddechowe oporowane



Pozycja wyjściowa:

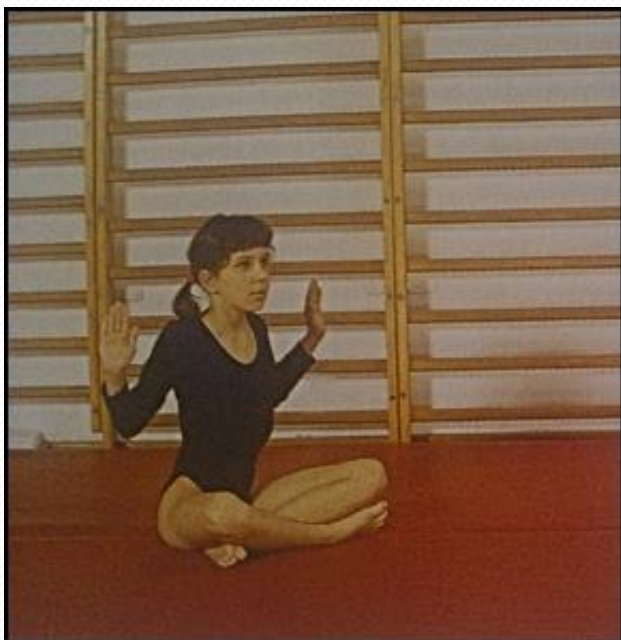
Siad skrzyżny. W dłoniach balonik.

Ruch:

Nadmuchiwanie balonika.

Oddziaływanie:

-wzmacnianie mięśni oddechowych



Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Wdech nosem i zatrzymanie powietrza w płucach. Próba bezdechu dowolnego.

Oddziaływanie:

-usprawnienie układu oddechowego

Źródło/ zdjęcia :

Książka S. Owczarek „Atlas ćwiczeń korekcyjnych”