

Dziś przesyłam Wam dzieciaki po kilka ćwiczeń posegregowanych na wady postawy. Trzymajcie się ciepło i do ćwiczeń ;)

Plecy okrągłe:

1. Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny.

Ruch: wznos laski gimnastycznej (można zastąpić zwiniętym ręcznikiem) na wysokość klatki piersiowej, zacisnąć dłonie z napięciem środkowej części klatki piersiowej (ok. 5 sek.), rozluźnienie, przeniesienie laski (ręcznika) za głowę na wysokość łopatek (wytrzymać ok. 15 sek.) Proszę zwrócić uwagę, by ręcznik był naciągnięty przez dziecko i „sztywny”.

Oddziaływanie: rozciąganie mięśni piersiowych.

2. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach) na dywanie, nogi zgięte.

Ruch: wznos ramion z ciężarkami (butelka wody 0,5l) w górę prostopadle do ciała. Utrzymujemy napięcie środkowej części mięśni piersiowych poprzez przyciskania ciężarków (butelek z wodą) do siebie (ok. 5 sek.), rozluźnienie, przeniesienie ramion w dół do uczucia rozciągania mięśni (wytrzymać ok. 15 sek.)

Oddziaływanie: rozciąganie mięśni piersiowych.

3. Pozycja wyjściowa: stanie przodem do lustra.

Ruch: głowa i szyja wyciągnięte w górę, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty, pośladki ściągnięte.

Oddziaływanie: autokorekcja postawy ciała.

4. Pozycja wyjściowa: Siad skrzyżny.

Ruch: krążenia wyprostowanych lub ugiętych w stawach łokciowych ramion w tył, jak najdalsze odwodzenie ramion w tył i ciągnięcie łopatek.

Plecy płaskie:

1. Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, może być ręcznik lub miękki płaski wałek pod klatką piersiową.

Ruch: unoszenie miednicy z lekkim podciąganiem kolan.

Oddziaływanie: wzmacnianie odcinka lędźwiowego kręgosłupa i zginaczy bioder.

2. Pozycja wyjściowa: klęk podparty na prostych rękach.

Ruch: wygięcie kręgosłupa w górę (koci grzbiet), powrót do pozycji wyjściowej, wygięcie kręgosłupa w dół (siodełko).

Oddziaływanie: kształtowanie kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej.

3. Pozycja wyjściowa: stanie w rozkroku, ramiona wzdłuż tułowia.

Ruch: skłon tułowia w przód z dotknięciem rękami do podłogi (pogłębianie skłonu), następnie wyprost tułowia z odrzutem (pogłębionym) prostych ramion w górę.

Oddziaływanie: kształtowanie kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej.

4. Pozycja wyjściowa: leżenie przodem na dywanie (na brzuchu), brzuch i klatka piersiowa poza ławeczką, ramiona skrzyżowane, dłonie na barkach, stopy ustabilizowane (przez drugą osobę lub zahaczone o drabinki)

Ruch: unoszenie tułowia w górę.

Oddziaływanie: wzmacnianie odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

Płaskostopie:

1. Pozycja wyjściowa: siad płaski, ręce oparte z tyłu tułowia.

Ruch: Zdejmowanie skarpetek bez pomocy rąk.

2. Pozycja wyjściowa: spacerowanie po pokoju boso na paluszkach.

Ruch: powitanie się z rodzicem za pomocą uniesionej stopy – stopa dotyka stopę.

3. Pozycja wyjściowa: siad skulony na dywanie bądź na krześle.

Ruch: chwytanie palcami jednej nogi flamastra i rysowanie określonego kształtu; później zmiana nogi.

4. Pozycja wyjściowa: siad na dywanie, nogi zgięte w stawie kolanowym.

Ruch: przed dziećmi leży skarpetka, którą próbują chwycić za pomocą paluszków u stopy i podnieść skarpetkę do góry (następnie zmiana po kilkukrotnym wykonaniu ćwiczenia jedną stopą).

Kolana koślawe:

1. Pozycja wyjściowa: dziecko leży przodem, dłonie kładzie płasko pod czołem, pod brzuchem dziecka umieszczamy zrolowany kocyk lub ręcznik.

Ruch: w tej pozycji dziecko wykonuje nożyce pionowe, zachowując maksymalny wyprost nóg.

2. Pozycja wyjściowa: dziecko stoi wyprostowane po czym wykonuje przysiad.

Ruch: dziecko po wykonaniu przysiadu w ten sposób, by podeszwy stóp stykały się, następnie nachwytem dłoni obejmuje grzbiety stóp, a łokciami rozpięra kolana na zewnątrz, wykonując przy tym niewielki opad tułowia.

3. Pozycja wyjściowa: dziecko wykonuje siad skrzyżny (tzw. „po turecku”), kładzie dłonie na kolanach

Ruch: spychanie kolan maksymalnie w dół, zachowując wyprostowany tułów.

4. Pozycja wyjściowa: dziecko wykonuje siad skrzyżny (tzw. „po turecku”), dłonie spleta na karku

Ruch: z pozycji wyjściowej dzieci próbują przejść do stania bez użycia rąk.

Kolana szpotawe:

1. Pozycja wyjściowa: siad ugięty podparty, między kolanami piłka gumowa.

Ruch: zgniatanie kolanami piłki.

2. Pozycja wyjściowa: siedząc na ławeczce, woreczek (skarpetki zwinięte) między kolanami.

Ruch: próbujemy prostować nogi.

3. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, nogi w rozkroku.

Ruch: złączenie kończyn dolnych przez ugięcie w stawach kolanowych do wewnątrz, stopy na zewnątrz.

4. Pozycja wyjściowa: siad prosty, nogi związane w kolanach.

Ruch - wznos nóg z maksymalnym napięciem mięśni.