

Jako rozgrzewkę polecam Dzieciakom i Państwu „koło fortuny”. 8 ćwiczeń rozgrzewkowych, które bez najmniejszego problemu wykonają dzieciaki.

<https://wordwall.net/pl/resource/1126599/wychowanie-fizyczne-gimnastyka-korekcyjna-dla-ma%C5%82ych-i-du%C5%BCych->

Kolejna część zajęć – ćwiczenia specjalistyczne do Wad postawy.

Plecy okrągłe:

1. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach).

Ruch: wznos ramion przodem w górę z równoczesnym wdechem, opuszczenie ramion przodem w dół z wydechem. Faza wdechu trwa dłużej niż faza wydechu. Wdech wykonujemy nosem, wydech ustami.

Oddziaływanie: kształtowanie piersiowego toru oddychania z akcentem na fazę wdechu.

2. Pozycja wyjściowa: klęk podparty.

Ruch: naprzemianstronne wymachy nogi w tył (palce obciążone) i ręki w przód.

3. Pozycja wyjściowa: leżenie przodem na kanapie, nogi poza kanapą.

Ruch: pod miednicą koc, ręce trzymają krawędź kanapy z przodu (rodzic pomaga) unoszenie nóg do poziomu z piłką lub złożonym kocem między stopami.

Plecy płaskie:

1. Pozycja wyjściowa: klęk obunóż, ramiona w bok, broda przyciągnięta, współcwiczący (rodzic) za plecami ćwiczącego składa dłonie na jego ramiona.

Ruch: wznos ramion bokiem w górę przeciw oporowi.

Oddziaływanie: wzmacnianie mięśni unoszących barki.

2. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem z rękoma wzdłuż tułowia i z wyprostowanymi nogami .

Ruch: podnosimy tułów do góry – do pozycji niepełnego siadu (budujemy kifozę piersiową, wzmacniamy mięśnie brzucha).

3. Pozycja wyjściowa: klęk podparty z wyprostowanymi rękoma

Ruch: zaokrąglamy kręgosłup do góry robiąc tzw. koci grzbiet (aby zwiększyć kifozę piersiową), a następnie wyginamy go do dołu (aby zwiększyć lordozę lędźwiową) i budujemy w ten sposób krzywizny kręgosłupa.

4. Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu z rękoma wyprostowanymi do przodu, ze zwiniętym ręcznikiem lub kocem pod klatką piersiową

Ruch: unosimy miednicę i podciągamy stawy kolanowe pod brzuch (budujemy kifozę piersiową, wzmacniamy odcinek lędźwiowy i zginacze bioder)

Płaskostopie:

1. Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach przy ścianie.

Ruch: turlanie po podłodze lub ścianie piłki tenisowej za pomocą stóp (forma masażu).

2. Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, nogi proste w kolanach .

Ruch: unosimy nogi kilka centymetrów nad ziemią. Stopy łączymy blisko siebie i wykonujemy nimi okręgi.

3. Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu a dłonie układamy pod brodą.

Ruch: klaskanie stopami - uginamy kolana pod kątem 90 stopni i staramy się zbliżyć do siebie i oddalać podeszwy stóp

Kolana koślawe:

1. Pozycja wyjściowa: dziecko wykonuje siad ugięty (stopy stykają się podeszwami, kolana ugięte, podparcie rękami z tyłu), między kolana dziecka wkładamy piłkę.

Ruch: partner (rodzic) ściska kolana dziecka do wewnątrz, a ono w tym samym czasie rozpięra je na zewnątrz tak, aby piłka wypadła.

2. Pozycja wyjściowa: dziecko leży tyłem, jedną nogę prostuje, drugą zgina w kolanie.

Ruch: partner (rodzic) kładzie dłoń na zewnętrznej stronie kolana nogi ugiętej dziecka i oporuje, a w tym samym czasie dziecko odpycha kolano na zewnątrz (ćwiczenie można wykonywać naprzemiennie nogą lewą i prawą).

3. Pozycja wyjściowa: dziecko wykonuje siad skrzyżny (tzw. „po turecku”).

Ruch: kładzie dłonie na kolanach i w tej pozycji spycha kolana maksymalnie w dół, zachowując wyprostowany tułów.

4. Pozycja wyjściowa: dziecko leży przodem, dłonie kładzie płasko pod czołem.

Ruch: pod brzuchem dziecka umieszczamy zrolowany koc lub ręcznik – w tej pozycji dziecko wykonuje nożyce pionowe, zachowując maksymalny wyprost nóg.

Kolana szpotawe:

1. Pozycja wyjściowa: siad skulony na dywanie

Ruch: w siadzie skulnym ręce w bok zgięte w stawie łokciowym, opad tułowia w tył, woreczek (zwinięte skarpety) między kolanami.

2. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem na plecach z nogami w rozkroku.

Ruch: wznos prostych nóg i łączenie ich w powietrzu – powrót do rozkroku i opad nóg na ziemię. Ilość powtórzeń jak wyżej.

3. Pozycja wyjściowa: siad ugięty podparty, stopy rozstawione.

Ruch: naprzemienne skręcanie ugiętych kończyn dolnych do wewnątrz z równoczesnym dotknięciem kolan do podłoża.

4. Pozycja wyjściowa: stanie tyłem do drabinek (ściany).

Ruch: unoszenie nogi zgiętej w stawie kolanowym w górę w skos przez nogę przeciwną.