

Ćwiczenia specjalistyczne do Wad postawy.

Plecy okrągłe:

1. Rozciąganie mięśni brzucha – w tym ćwiczeniu należy użyć piłki lub kilku poduszek na siebie nałożonych, kładziemy się na niej/nich plecami, wyciągamy jak najdalej od siebie ręce i nogi, po czym delikatnie odpychamy się do przodu i do tyłu (bujanie) rozciągając jak najlepiej klatkę piersiową oraz brzuch. Pamiętać należy o głębokim oddechu podczas ruchów.
2. Unoszenie pleców na piłce/poduszkach – kładziemy się na piłce/poduszkach opierając się o nią klatką piersiową a nogi trzymając wyprostowane na podłożu (tylko stopy dotykają). Łokcie rozwarłe na zewnątrz lub splecione na karku – unosimy górną część pleców, trzymamy chwilę, 1–2sekund i opuszczamy. Powtarzamy w kilku seriach po kilkanaście powtórzeń.
3. Leżenie przodem, ręce pod brodą, kończyny dolne wyprostowane a między nimi piłka. Uginamy nogi w kolanach i staramy się sięgnąć rękoma piłkę.
4. Siad nogi zgięte w kolanach, piłka trzymana z tyłu między łopatkami. Staramy się ścisnąć piłkę łokciami.
5. Leżenie przodem, ręce na karku, łokcie jak najwyżej. Uniesienie tułowia niewielkie ponad podłogę.

Plecy płaskie:

1. Leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach kolanowych, ręce wzdłuż tułowia. Skłon tułowia w przód z chwytem rękami za kolana „kołysanka”.
2. Leżenie tyłem, ręce w bok. Wykonujemy „rowerek”.
3. Nożyczki
Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, rrr splecione pod brodą;
Ruch: naprzemienne ruchy nóg w górę i dół („nożyczki tną”) ok. 1 min.

Płaskostopie:

1. Podrzucanie woreczka – gdy dziecko stoi na macie, na jedną ze stóp kładziemy mu woreczek z grochem. Dziecko próbuje podrzucić woreczek jak najwyżej i złapać go w dłonie.
2. Zwijanie ręcznika – siadamy na krześle, a przed sobą mamy rozłożony ręcznik. Taki ręcznik staramy się zwinać używając tylko i wyłącznie palców u stóp. Czynność powtarzamy kilka razy;
3. „Kręcenie” stopami – kładziemy się na plecach, nogi prostujemy w kolanach i unosimy kilka centymetrów nad ziemią. Stopy łączymy blisko siebie i wykonujemy nimi okręgi.

Kolana koślawe:

1. Usiądź w siadzie skrzyżnym, ramion opuść wzdłuż tułowia, przechodź do leżenia tyłem i wracaj.
2. Usiądź w siadzie skrzyżnym, a następnie wstań z nogami skrzyżowanymi.
3. Wykonuj podskoki trzymając piłkę między kolanami.
4. Siad skrzyżny. Ruch - wstawanie bez pomocy rąk.
5. Siad skrzyżny, ramiona wzdłuż tułowia, przejście do leżenia tyłem i powrót. Ruch: między stopami dziecka umieszczamy poduszeczkę – zadaniem dziecka jest wyprostować nogi i w ten sposób unieść poduszkę do wysokości siedzenia krzesła.

Kolana szpotawe:

1. W siadzie skulonym ręce w bok zgięte w stawie łokciowym, opad tułowia w tył, woreczek między kolanami.
2. Leżenie tyłem, woreczek między kolanami, rysowanie kółek w lewą i w prawą stronę.
3. Siad ugięty podparty, stopy rozstawione, naprzemienne skręcanie ugiętych kończyn dolnych do wewnątrz z równoczesnym dotknięciem kolan do podłoża.
4. Leżenie przodem na ławeczce – kanapie/łóżku, ramiona wyciągnięte i chwyt za obrzeże ławki – kanapy/łóżka, Nogi poza ławką. Wykonanie nogami wyprostowanymi w stawach biodrowych i kolanowych ruchów nożycowych.
5. Leżenie tyłem. Ruch - wznos prostych nóg i łączenie ich.