

Witam serdecznie.

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: klęk podparty

Ruch: dłonie przyciskają końce laski wdech nosem, przejście do ukłonu japońskiego powolny wydech ustami.

2. Pozycja wyjściowa: siad rozkroczny.

Ruch: stopy trzymane przez rodzica, ręce z laską (zrolowaną gazetą) w górze skręty tułowia w lewo i w prawo. Po kilku skrętach wzniesienie laski (gazety) w górę wdech, skłon w przód wydech.

3. Pozycja wyjściowa: klęk podparty.

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

Plecy płaskie:

1. Pozycja wyjściowa: klęk obunóż, ramiona w bok, broda przyciągnięta, współwiczający (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: 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.

3. Pozycja wyjściowa: stanie bokiem do lustra, z rękoma wzdłuż tułowia.

Ruch: zaokrąglamy odcinek piersiowy i wciągamy w brzuch odcinek lędźwiowy, jednocześnie obserwując się i korygując wykonanie ćwiczenia w lustrze (budujemy krzywizny kręgosłupa).

Płaskostopie:

1. 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

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.

Kolana koślawe:

1. 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).

2. 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.

3. Pozycja wyjściowa: dziecko siada na krześle, kolana ugina pod kątem prostym, dłońmi trzyma siedzenie krzesła.

Ruch: między stopami dziecka umieszczamy poduszeczkę – zadaniem dziecka jest wyprostować nogi i w ten sposób unieść poduszkę do wysokości siedzenia krzesła.

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 nożycy pionowe, zachowując maksymalny wyprost nóg.

Kolana szpotawe:

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

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

2. Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, między stopami chusteczka.

Ruch: unoszenie nóg prostych w górę – wytrzymać.

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: leżenie przodem na ławeczce (kanapie), ramiona wyciągnięte i chwyt za obrzeże ławki(kanapy).

Ruch: nogi poza ławką(kanapą). Wykonanie nogami wyprostowanymi w stawach biodrowych i kolanowych ruchów nożycowych.