

Witam uczniów kl. I – III,

na naszym ostatnim spotkaniu w roku szkolnym 2019 /20 chciałbym Wam przekazać kolejne obszerne zestawy ćwiczeń do wykonania w domu w okresie wakacji, ale nie tylko. Zachęcam chętnych do wykorzystania tych ćwiczeń korygujących wady postawy w wolnej chwili z częstotliwością 3 -5 treningów tygodniowo. Przed treningiem proszę o zapoznanie się z uwagami dotyczącymi ćwiczeń.

W podanym linku przesyłam Wam film, który przedstawia zajęcia z gimnastyki korekcyjnej. Na podstawie filmu będzie Wam łatwiej naśladować przedstawione ćwiczenia.

Życzę udanych treningów i wesołych wakacji!

TEMAT: Wady postawy - zestaw ćwiczeń do domu.

<https://www.youtube.com/watch?v=DCHRCOooCSQ>

Uwagi dotyczące ćwiczeń:

1. Przed ćwiczeniami należy dokładnie przeczytać zestaw ćwiczeń wraz z uwagami.
2. Ćwiczenia wykonuje dziecko zdrowe w obecności rodziców.
3. Okresowo nie ćwiczy dziecko chore (gorączka, stany zapalne kości, stawów, mięśni, skóry, stany bólowe), wznowienie ćwiczeń po chorobie każdorazowo ustala lekarz.
4. Rodzice kontrolują czy dziecko ćwiczy prawidłowo.
5. Pomieszczenie do ćwiczeń powinno być przewietrzone o temp. ok. 20° C.
6. Czas ćwiczeń 20 - 30 min. najlepiej w godzinach popołudniowych, przed posiłkiem.
7. Przy ćwiczeniach oddechowych wdech należy wykonywać nosem, a wydech ustami. Faza wydechu powinna być dwukrotnie dłuższa od fazy wdechu.
8. Ćwicz systematycznie
9. Ćwiczyć należy powoli i dokładnie - to nie wyścigi!!!

I. Skoliozy i postawy skoliozyczne:

1. PW: Leżenie przodem (na brzuchu). Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. Pod brzuchem zrolowany kocyk na wysokości pępka.
Ruch: Wysuwanie palców obu rąk jednocześnie po podłodze jak najdalej w przód.
Uwaga: w czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
2. PW: Leżenie przodem. Dłonie oparte na biodrach. Pod brzuchem zrolowany kocyk na wysokości pępka.
Ruch: Naciskanie rękoma na biodra z maksymalnym wyciągnięciem głowy w przód.
Uwaga: w czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
3. PW: Leżenie tyłem (na plecach). Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane leżą na podłodze za głową.
Ruch: Maksymalne wyciągnięcie się przez sięganie rękoma jak najdalej za głowę, a stopami w przeciwną stronę.

4. PW: Siad skrzyżny tyłem do ściany. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę przylegają do ściany.

Ruch: Maksymalne wyciągnięcie rąk w górę bez odrywania ich od ściany.

Uwaga: w czasie ćwiczenia głowa i plecy powinny przylegać do ściany.

5. PW: Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte jak najdalej w przód. Pod brzuchem zrolowany kocyk na wysokości pępka. Głowa uniesiona, wzrok skierowany w podłogę.

Ruch: Równoczesne uniesienie wyprostowanych i złączonych rąk i nóg nad podłogę. Wytrzymać.

Uwaga: w czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

6. PW: Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte jak najdalej w przód. Pod brzuchem zrolowany kocyk na wysokości pępka. Głowa uniesiona, wzrok skierowany w podłogę.

Ruch: Uniesienie rąk nad podłogę i wykonywanie ruchów jak przy pływaniu żabką (ze zwróceniem na maksymalną elongację przy wysuwaniu rąk w przód). Równoczesne uniesienie nóg nisko! nad podłogę i wykonywanie ruchów nożycowych.

Uwaga: w czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

7. PW: Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte jak najdalej w przód. Pod brzuchem zrolowany kocyk na wysokości pępka. Głowa uniesiona, wzrok skierowany w podłogę.

Ruch: Uniesienie rąk i nóg nad podłogę. Przeniesienie rąk w bok, nóg - do rozkroku. Następnie złączenie rąk i nóg nad podłogą.

Uwaga: jw.

8. PW: Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji "skrzydełek" leżą na podłodze.

Ruch: Uwypuklenie klatki piersiowej - oparcie się na głowie, łokciach i biodrach, a następnie uniesienie bioder do linii łączącej barki i stopy - utrzymanie ciężaru ciała na głowie, łokciach i stopach.

9. PW: Pozycja niska Klappa (siad klęczny, ramiona wyciągnięte daleko w przód leżą na podłożu).

Ruch: Przejście do leżenia przodem bez odrywania dłoni i kolan od podłogi, utrzymując głowę jak najbliżej podłogi. Powrót do PW w taki sam sposób.

10. PW: Klęk prosty. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. Stopy ustabilizowane (np. przytrzymywane przez współćwiczącego).

Ruch: Utrzymując prosty tułów, przejście do pozycji niskiej Klappa z maksymalnym wyciągnięciem rąk po podłodze w przód, a następnie utrzymując prosty tułów - powrót do klęku prostego.

11. PW: Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Stopy pod kijem trzymany nisko nad podłogą przez współćwiczącego. Ręce wyprostowane, wyciągnięte jak najdalej w przód. W dłoniach np. woreczki. Pod brzuchem zrolowany kocyk na wysokości pępka. Głowa uniesiona, wzrok skierowany w podłogę.

Ruch: Uniesienie nóg z naciskaniem stopami na kij (kolana w górze). Równoczesne uniesienie głowy i rąk nad podłogę.

Uwaga: w czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

12. PW: Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wzdłuż tułowia leżą na podłodze.

Ruch: Przyjęcie postawy skorygowanej, ze szczególnym uwzględnieniem elongacji kręgosłupa i równego ustawienia barków.

13. PW: Stanie tyłem do ściany.

Ruch: Przyjęcie postawy skorygowanej:

- pięty przy ścianie,
- nogi wyprostowane,
- brzuch wciągnięty,
- całe plecy przylegają do ściany,
- elongacja kręgosłupa,
- łopatki ściągnięte,
- barki cofnięte, opuszczone i ustawione na tej samej wysokości,
- klatka piersiowa uwypuklona,
- głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie,
- ręce wzdłuż tułowia.

WYTRZYMAĆ.

14. PW: Stanie tyłem do ściany w postawie skorygowanej (patrz ćw.13)

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

15. PW: Stanie przodem do lustra.

Ruch: Przyjęcie postawy skorygowanej z kontrolą wzrokową poprawności postawy w lustrze.

16. PW: Stanie przodem do lustra w postawie skorygowanej.

Ruch: Marsz w przód z kontrolą wzrokową (w lustrze) utrzymania poprawności postawy.

II. Płaskostopie:

1. PW (Pozycja Wyjściowa): Siad prosty. Ręce oparte na podłodze z tyłu.

Ruch: Maksymalne zgięcie grzbietowe stóp (palce w stronę twarzy).

2. PW: Siad prosty. Ręce w pozycji "skrzydełek". W dłoniach skakanka zaczepiona pod palcami stóp Można użyć też pas lub sznurek.

Ruch: Maksymalne zgięcie grzbietowe stóp (palce w stronę twarzy) wspomagane przyciągnięciem skakanki do siebie.

3. PW: Siad na krześle. Palce stóp oparte na podwyższeniu o wysokości ok. 5÷10cm.

Ruch: Opuszczanie pięt do zetknięcia z podłogą.

4. PW: Stanie przy ścianie w odległości wyprostowanych ramion.

Ruch: Opad tułowia w przód na ugięte ramiona bez unoszenia pięt (deseczka).

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

Ruch: Obszerne krążenia stóp.

6. PW: Siad prosty. Dłonie oparte z tyłu.

Ruch: Naprzemienne maksymalne zgięcia grzbietowe i podeszwowe stóp.

7. PW: Siad ugięty. Podeszwy stóp złączone.

Ruch: Wyprost nóg w stawach kolanowych, z utrzymaniem złączonych podeszwami stóp.

8. PW: Leżenie tyłem Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem ok.90°. Stopy oparte o ścianę. Ręce w pozycji "skrzydełek" leżą na podłodze.

Ruch: Przesuwanie stóp ruchami gąsienicy w górę.

Ruch składa się z następujących faz:

1.) maksymalne podkurczenie palców stóp z przyciągnięciem pięt po ścianie w stronę palców (wytworzenie "tunelu" pod stopami);

2.) wyprost palców bez przesuwania pięt.

9. PW: Siad na krześle. Stopy ustawione równolegle.

Ruch: Uniesienie wewnętrznych brzegów stóp z podkurczaniem palców ("bramki").

10. PW: Siad na krześle. Stopy ustawione równolegle.

Ruch: Wysokie uniesienie pięt.

11. PW: Siad ugięty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Przed stopami na podłodze leży woreczek (lub np. kulka z gazety).

Ruch: Chwyt woreczka palcami jednej stopy i:

1.) podnoszenie woreczka w górę i opuszczanie;

2.) rzut na odległość;

3.) trzymając woreczek zataczanie stopą kół i inne ćwiczenia wg własnego pomysłu;

12. PW: Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży laska (lub np. kij od miotły) albo wałek do ciasta. Palce stóp oparte na lasce (wałku), pięty w górze.

Ruch: Przesuwanie laski (wałka) jak najdalej w przód bez dotykania piętami podłogi.

13. PW: Siad na krześle. Stopy oparte na lasce (wałku) leżącej na podłodze.

Ruch: Naciskanie stopami na laskę i toczenie laski w przód i w tył.

14. PW: Siad ugięty.

Ruch: Zwijanie kocyka (ręcznika, gazety itp.) palcami stóp. Później to samo ćwiczenie można robić z obciążeniem: na końcu kocyka kładziemy np. grubą książkę.

15. PW: Siad ugięty na podłodze lub zwykły na niskim krześle.

Ruch: Chwytywanie palcami stóp różnych przedmiotów (woreczki, kredki, gazety, materiały, sznurki itp.) i przekładanie ich w inne miejsce, rzucanie nimi np. do celu, przekładanie do drugiej nogi.

16. PW: Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży piłka. Stopy obejmują piłkę.

Ruch: Uniesienie nóg z piłką i obracanie piłki między stopami.

17. PW: Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży kartka papieru i ołówek.

Ruch: Chwyt palcami jednej stopy ołówek i rysowanie nim na kartce (lub pisanie liter). Druga stopa przytrzymuje kartkę.

III. Ćwiczenia oddechowe:

1. PW: Leżenie tyłem (na plecach). Nogi ugięte, stopu oparte na podłodze. Ręce w pozycji "skrzydełek" (przedramiona ugięte w stawach łokciowych pod kątem 90° w stosunku do ramion, dłonie skierowane za głowę) leżą na podłodze.

Ruch: Wdech nosem, a następnie wydech ustami.

Uwaga: Wdech powinien być głęboki, a wydech długi!

2. PW: Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopu oparte na podłodze. W palcach dłoni nad ustami trzymana piłeczka do tenisa stołowego.

Ruch: Wdech nosem, a następnie wydech ustami z utrzymaniem piłeczki w wąskim strumieniu powietrza nad palcami.

3. PW: Siad skrzyżny. Ręce w pozycji "skrzydełek".

Ruch: Maksymalny wdech nosem, a następnie wydech ustami, z jak najdłuższym wymawianiem głóska "s".

4. PW: Siad skrzyżny. Ręce w pozycji "skrzydełek", dłonie zaciśnięte w pięść, palce wskazujące ustawione pionowo.

Ruch: Wdech nosem, ze skrętem głowy w bok, a następnie dmuchnięcie na palec jakby się gasiło świeczkę.

Uwaga: W czasie ćwiczenia powinna być utrzymywana postawa skorygowana.

5. PW: Pozycja średnia Klappa (klęk podparty na ugiętych przedramionach). Przed głową na podłodze leży obręcz, a w niej piłeczka do tenisa stołowego.

Ruch: Wdech nosem, a następnie silne dmuchnięcie w piłeczkę tak, aby potoczyła się przy obręczy.

Uwaga: Klatka piersiowa powinna być blisko podłogi.

6. PW: Stanie na czworakach. Przed głową na podłodze leży piłeczka do tenisa stołowego.

Ruch: Marsz na czworakach z dmuchaniem w piłeczkę przed sobą.

Uwaga: w momencie dmuchnięcia w piłeczkę klatka piersiowa powinna być blisko podłogi.

7. PW: Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopu 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.

8. PW: Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopu oparte na podłodze. Ręce w pozycji "skrzydełek" leżą na podłodze.

Ruch: Wdech nosem, a następnie wydech ustami z przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej.

Uwaga: W czasie ćwiczenia nie powinno nastąpić oderwanie łopatek od podłogi.

9. PW: Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopu oparte na podłodze. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok leżą na podłodze.

Ruch: Wdech nosem, a następnie wydech ustami, z objęciem skrzyżnym tułowia i uciskiem rękoma klatki piersiowej.

10. PW: Siad klęczny.

Ruch: Wdech nosem z uniesieniem rąk w górę, a następnie wydech ustami z przejściem do pozycji niskiej Klappa (skłon w siadzie klęcznym) i maksymalnym wyciągnięciem rąk w przód.

Uwaga: W czasie ćwiczenia powinna być zachowana postawa skorygowana.

11. PW: Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopu oparte na podłodze. Jedna dłoń leży na klatce piersiowej, a druga na brzuchu.

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

Uwaga: Dłoń na klatce piersiowej powinna pozostać nieruchoma.

12. PW: Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopu oparte na podłodze. Ręce w pozycji "skrzydełek" leżą na podłodze.

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

Uwaga: W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna być nieruchoma.

13. PW: Siad skrzyżny. Utrzymuj postawę skorygowaną. W dłoniach balonik.

Ruch: Nadmuchiwanie balonika.

14. PW: Klęk przodem do niskiego stolika na którym stoi naczynie z wodą. W wodzie zanurzona rurka.

Ruch: Wdmuchiwanie powietrza do wody przez rurkę.

15. PW: Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopu oparte na podłodze. Ręce

w pozycji "skrzydełek" leżą na podłodze. Współwiczący w siadzie klęcznym, z dłońmi opartymi na klatce piersiowej kolegi.

Ruch: Głęboki wdech nosem, a następnie wydech ustami. Współwiczący uciskając klatkę piersiową dziecka wspomaga wydech.