

Ćwiczenia dla dzieci z grup gimnastyki korekcyjnej

PLECY OKRĄGŁE

Zalecenia

- Oglądanie telewizji przez kilkanaście minut z laską gimnastyczną trzymaną na plecach. Laskę gimnastyczną możemy zastąpić mopem lub rurką od odkurzacza :)
- Słuchanie radia, muzyki w pozycji leżącej na plecach z ramionami odwiedzionymi w bok i ugiętymi w stawach łokciowych, nogi ugięte skulnie.
- Podczas pracy przy stole należy przestrzegać następujących zasad: stół nie za niski, dobre podparcie odcinka lędźwiowego i piersiowego dolnego o oparcie krzesła.

Przeciwwskazania

- Nadmiar skłonów w przód.
- Podpory przodem o ramionach wyprostowanych.
- Krążenia ramion w przód.
- Stosowanie zbyt długo trwających pozycji ze wzniesionymi do poziomu ramionami w przód.

KILKA ĆWICZEŃ DLA WAS :)

Ćwiczenie 1

Krążenie ramion w tył podczas marszu z woreczkiem na głowie. Na sygnał- zrzucenie woreczka przez odchylenie głowy do tyłu. Woreczek możecie zastąpić np. parą grubych skarpetek zwiniętych w kłębek lub rolką papieru toaletowego :)

Ćwiczenie 2

W marszu na palcach unoszenie laski gimnastycznej (W NASZYM PRZYPADKU MOŻE TO BYĆ RURKA OD ODKURZACZA) przodem w górę aż na plecy na wysokość łopatek i z powrotem. Kiedy laska wędruje za plecy, należy wykonać wdech, kiedy laska wraca do przodu- wydech.

Ćwiczenie 3

Stanie dwójkami tyłem do siebie, w wykroku tymi samymi nogami, ramiona w dół, chwyt za ręce. Wznoszenie ramion bokiem w górę ze skłonem tułowia w tył. Do tego ćwiczenia możecie zaangażować rodziców lub rodzeństwo.

Ćwiczenie 4

W staniu rozkrocznym opad tułowia w przód ze wsparciem rąk na biodrach osoby dorosłej stojącej przodem w rozkroku (lub na krześle) i uwypuklenie klatki piersiowej przez pogłębienie opadu.

Ćwiczenie 5

W siadzie skrzyżnym, z plecami wyprostowanymi i głową uniesioną w górę (z woreczkiem w jednej ręce lub naszymi skarpetkami :))- przeniesienie rąk w tył, przełożenie woreczka z ręki do ręki jak najwyżej za biodrami.

Ćwiczenie 6

W siadzie skrzyżnym krążek (jakiś przedmiot np. książka) na podłodze przed kolanami.
Dotykanie czołem krążka skłaniając się w przód i wyprost z ramionami w skurczu pionowym.

Ćwiczenie 7

Siad skrzyżny, w dłoniach trzymana oburącz laska gimnastyczna (tak jak wspominałam już wcześniej zastępujemy naszą laskę czym możemy).

Wdech nosem z uniesieniem rąk z laską w górę, następnie wydech ustami z opuszczeniem laski na uda.

Ćwiczenie 8

Dwaj ćwiczący w siadzie ugiętym plecami do siebie, ręce wyprostowane na dole podane partnerowi.
Podnoszenie wyprostowanych rąk w górę, opust bokiem w dół.

Ćwiczenie 9

Siad skulny podparty.

Dotykanie kolanami podłoża wykonując skręt w biodrach w lewo i w prawo. Po kilku ruchach wzniesć nogi do siadu równoważnego i wytrzymać tą pozycję przez kilka sekund.

Ćwiczenie 10

Siad prosty, dwójkami tyłem do siebie, plecy oddalone, ramiona w dół, chwyt za ręce.
Wznoszenie ramion bokiem w górę ze skłonem tułowia w tył.