

GIMNASTYKA KOREKCYJNA - ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE POSTURALNE

ĆWICZENIE 1.

Bieg w miejscu, łopatki ściągnięte, RR z tyłu, uderzanie piętami o dłonie.

ĆWICZENIE 2.

Leżenie na plecach na podłodze. Dziecko wykonuje rowerek z przyborem - stopy trzymają woreczek gimnastyczny (zamiast woreczka mogą być zwinięte skarpetki lub mała pulszowa piłeczka).

ĆWICZENIE 3.

W leżeniu na plecach na podłodze dziecko wykonuje rowerek.

ĆWICZENIE 4.

W leżeniu przodem chwyt piłki (może być ulubiony pluszak) i wypchnięcie przedmiotu przed klatki piersiowej.

ĆWICZENIE 5.

W pozycji stojącej, chodzenie krokiem odstawno-dostawnym. Wzmacnianie mięśni stóp.

ĆWICZENIE 6.

Kłęk prosty, dłonie oparte na siedzeniu krzesła, przejście do siadu klęcznego z pogłębieniem opadu.

ĆWICZENIE 7.

Leżenie przodem na kocyku – ślizgi na brzuchu poprzez odpychanie się dłońmi od podłoża.

ĆWICZENIE 8.

Kłęk podparty, ugięcie RR i przyciągnięcie klatki piersiowej do podłoża przy równoczesnym wyprostowaniu N w górę.

ĆWICZENIE 9.

Postawa zasadnicza tyłem do ściany, plecy, barki i głowa przylegają do ściany, dziecko zsuwa się po ścianie do przysiadu i wraca do pozycji wyjściowej.

ĆWICZENIE 10.

Dziecko wykonuje leżenie przerzutne trzymając woreczek lub zwinięte skarpetki stopą i wykonuje rzut woreczkiem za siebie - jak najdalej. Po wykonanym rzucie, chwyt woreczka stopą i powrót z woreczkiem w pozycji na czworakach.

PAMIĘTAJMY O PRAWIDŁOWEJ POSTAWIE CAŁEGO CIAŁA!!!

ĆWICZENIA DOBIERAMY DO MOŻLIWOŚCI ĆWICZĄCEGO!!!

NAJLEPIEJ OD 4 DO 6 SERII PO 10-16 POWTÓRZEŃ.

Pozdrawiam serdecznie

Agnieszka Więckowska