

GIMNASTYKA KOREKCYJNA

ĆWICZENIA ROZGRZEWKI

- w pozycji stojącej krążenia ramion, barków, nadgarstków, bioder, kolan, stawów skokowych
- wspinanie na palce z wyciągnięciem rąk w górę
- przysiady
- naprzemienne odmachy rąk w górę i w dół w pozycji stojącej
- ćwiczenia rozciągające w miejscu (np. naprzemienne wykroki nóg w przód, w tył)

PONIŻSZE ĆWICZENIA POWTARZAMY 5, 10, LUB 20 RAZY, W ZALEŻNOŚCI OD MOŻLIWOŚCI UCZNIA. ĆWICZENIA STARAMY SIĘ WYKONYWAĆ CODZIENNIE.

ĆWICZENIE 1. BRZUSZKI

Pozycja do ćwiczenia - leżenie na plecach (dywan, koc), nogi ugięte w kolanach, stopy oparte na podłodze, ręce ugięte w łokciach, dłonie spoczywają za głową (nie na karku).

Używając mięśni brzucha, (a nie rąk), płynnie unosimy głowę i górne plecy do góry nie odrywając przy tym dolnych pleców (łędźwi). Następnie powoli opadamy na podłogę. Ćwiczenie wykonujemy w zależności od możliwości: 10, 20, 30 razy.

ĆWICZENIE 2. GRZBIETY

Leżąc na brzuchu wyciągamy ręce przed siebie i uginamy w łokciach, dłonie splatamy i kładziemy pod brodę. W tej pozycji unosimy równocześnie głowę i klatkę piersiową do góry, chwilę podtrzymujemy w powietrzu licząc powoli do trzech, a następnie opuszczamy na podłogę. Nogi i pośladki muszą być napięte podczas ćwiczenia.

ĆWICZENIE 3. W POZYCJI STOJĄCEJ Z PRZYBOREM, (NP. KULKA PAPIERU, MAŁA ZABAWKA, SKARPETKA, ITP.)

- przekładamy przybór z jednej do drugiej ręki, raz pod lewym, raz pod prawym kolaniem - za każdym razem kolano unosimy wysoko przy zachowaniu prostych pleców
- przekładamy przybór wokół ciała za plecami i przed brzuchem przy wyprostowanych plecach
- kładziemy przybór na górną część stopy, PROSTUJEMY TUŁÓW (plecy), ruchem nogi w górę staramy zbliżyć stopę do dłoni, która łąpie przybór

ĆWICZENIE 4. NA STOPY

- pozycja stojąca lub siad na krześle, taborecie bądź podłodze - zbieranie palcami stóp drobnych przedmiotów (ołówka, fasoli), podnoszenie i wyrzucanie do przodu
- klaskanie stopami (w siadzie lub leżeniu)

Proszę rodziców i opiekunów o pomoc przy ćwiczeniach. Można korygować (poprawiać) postawę dziecka zapewniając przy tym bezpieczeństwo. Zachęcam do wspólnego ćwiczenia z dzieckiem.