

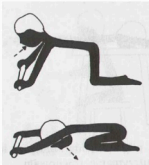




Gimnastyka korekcyjna część 1

Zalecenia do ćwiczeń:

- ćwiczenia wykonujemy na podłodze, kocu lub materacu
- ćwiczymy przed posiłkiem, wypoczęty(a)
- ćwiczymy w lekkim, najbardziej gimnastycznym stroju, bez obuwia
- ćwiczymy w obecności rodzica lub opiekuna, który stara się poprawiać Twoją postawę
- ćwiczenia wykonujemy bardzo dokładnie i bez pośpiechu, pamiętając o równym(rytmicznym) głębokim oddychaniu
- wdech-nosem, wydech-ustami, który jest 2 razy dłuższy niż wdech
- gdy jesteśmy zmęczony(a) odpocznij, leżąc tyłem(na plecach) z ugiętymi nogami
- ćwiczenia powtarzaj po parę razy.

Łaskę gimnastyczną można zastąpić kijem od mopa, miotły.

<p>1. Z laską trzymaną na głowie (ręce w tzw. „świecznik”) palce stóp idą „gąsienicą” lub we wspięciu.</p> 	 <p>2. W staniu rozkrocznym opad tułowia w przód ze wsparciem rąk na biodrach rodzica stojącego przodem w rozkroku (lub taborecie, krześle) i wypuklenie klatki piersiowej przez pogłębienie opadu</p>
<p>3. W klęku podpartym dłonie przyciskają końce laski, głęboki wdech nosem, przejście do „ukłonu japońskiego” – powolny wydech ustami.</p> 	 <p>4. W siadzie skrzyżnym ręce na kolanach, dłoń rodzica na głowie dziecka- wypychanie dłoni jak najwyżej (mocowanie się głowy z dłonią)</p>
<p>5. W klęku podpartym naprzemianstronnie wymachy nogi w tył i ręki w przód.</p>  <p>Ryc. 211.</p>	<p>6. W siadzie prostym rozkrocznym stopy pod szafą lub przyciskane do podłogi przez rodzica, ręce z laską w górze – skręty tułowia w lewo i w prawo. Po kilku skrętach wzniesienie laski w górę – wdech, skłon w przód – wydech.</p> 