

Gimnastyka korekcyjna

„Trzymaj się prosto”

Ćwiczenia do wykonania dla ucznia z pomocą Rodzica lub Opiekuna

Pamiętaj:

podczas ćwiczeń oddychaj swobodnie, nie wstrzymuj oddechu
nie ćwiczymy bezpośrednio po posiłku
ćwiczymy na bosy

Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, ręce wyprostowane wzdłuż tułowia, głowa leży prosto, patrzymy w sufit

Ruch: „rowerek”- wykonujemy nogami duże kółka, wysoko nad podłogą, wolno, spokojnie, aby wszystkie stawy pracowały (stopa, kolano, biodro)

Wykonujemy 10-20 kółek

Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach stopy złączone oparte o podłogę, dłonie kładziemy na udach. Wykonujemy powolny skłon tułowia do przodu i jednocześnie przesuwamy dłonie po udach w stronę kolan. Skłon tułowia robimy tak, aby oderwała się tylko klatka piersiowa i wracamy. Głowę trzymamy prosto.

Powtarzamy 10 razy

Leżenie na brzuchu, głowa oparta czołem o podłogę, ręce w przód wyprostowane, obie pięty razem. Unosimy ręce do góry, łokcie wyprostowane, głowa oparta czołem o podłogę, trzymamy tak ręce licząc do 3 i opuszczamy. Powtarzamy 10 razy

Leżenie na brzuchu, głowa oparta czołem o podłogę, ręce w przód wyprostowane. Podnosimy lekko w górę tylko nogi wyprostowane w kolanach, pięty złączone, trzymamy nogi uniesione licząc do 3 i opuszczamy. Powtarzamy 10 razy

W staniu, w lekkim rozkroku, wspinanie się na palce, (tak jakbyśmy rośli) proste kolana, pięty razem staramy się trzymać, i tak liczymy do 5, opuszczamy. Plecy trzymamy prosto

Siedzimy prosto na krześle, palcami jednej stopy chwytamy klocek lub skarpetkę i wrzucamy ją do miseczki stojącej przed nami (5 razy), zmiana stopy, tak samo zbieramy przedmioty palcami drugiej stopy i wrzucamy do miseczki (5 razy)

