Zestaw ćwiczeń korekcyjnych dla dzieci z wadami postawy

Zestaw ćwiczeń dla dzieci z bocznymi skrzywieniami kręgosłupa

1. Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, NN ugięte w stawach kolanowych, stopy oparte na podłodze, RR splecione na karku, wdech nosem, wydech ustami głośno sycząc.
2. P. w. - leżenie na plecach, NN ugięte w stawach kolanowych, RR skrzyżowane na klatce piersiowej.
   Unoszenie głowy i RR w przód (naśladowanie ruchu siadania), wytrzymać licząc do 4 lub 6 i powrót do p.w.
3. P. w. - leżenie na brzuchu, RR wyciągnięte w przód (broda przyciągnięta do klatki piersiowej), NN wyprostowane i złączone.
   - wznos NN w górę,
   - rozkrok NN,
   - złączyć NN,
   - powrót do p.w.
4. P. w. - leżenie przodem, ramiona w bok, w jednej ręce piłka.
   Uniesienie tułowia w górę i toczenie piłki z jednej ręki do drugiej na wysokości głowy.
5. P. w. - siad klęczny dwójkami przodem, ramiona w przód w skos,szeroki nachwyt laski.
   Opad tułowia w tył z wzajemnym oporowaniem.
6. P. w. - jw. Skłon tułowia w przód, ręce dotykają podłogi.
   Unoszenie głowy i laski w górę.

Zestaw ćwiczeń na okrągłe plecy

1. Pozycja wyjściowa - siad skrzyżny, RR w skurczu poziomym. 1, 2 ,3 wymachy prostych RR do tyłu (10x).
2. P. w. jw. RR splecione na karku. 1, 2, 3 odchylenie łokci do tyłu (15x).
3. P. w. - leżenie przodem, RR splecione na pośladkach. 1, 2, 3 unoszenie prostych RR w górę, ściąganie łopatek (12x).
4. P. w. jw. RR wyciągnięte naprzód. 1, 2, 3 unoszenie prostych RR, NN w górę (8x).
5. P. w. - leżenie tyłem. RR splecione na karku, łokcie mocno dociśnięte do podłogi i uniesienie nóg w górę. 2, 3 ,4, 5 rozkroki (10x).
6. P. w. leżenie przodem
   RR w bok woreczki w dłoniach;
   1, 2, 3 unoszenie RR w górę(15x).
7. P. w. - stanie, RR wyprostowane, w dłoniach kij, trzymać na wysokości pośladków, podciąganie kija po plecach do góry(20x).
8. P. w. - stanie, kij założyć na łopatki, marsz 5 minut.

Zestaw ćwiczeń na stopy płasko - koślawe, koślawość kolan lub bioder

1. Marsz na palcach - podciąganie pięt do wewnątrz.
2. Marsz na piętach.
3. Siad na ławce, krześle - uderzanie o podłogę palcami.
4. Pozycja wyjściowa jw. - zbieranie ręcznika palcami stóp.
5. Siad rozkroczny - toczenie piłki między podeszwami.
6. Leżenie na plecach - "jazda na rowerze" z "naciskaniem pedałów" palcami - praca palców.
7. Leżenie na plecach nogi zgięte, oparte o ścianę - toczenie piłki w górę podeszwami.
8. Pozycja stojąca lub siad na podłodze, krześle, taborecie - zbieranie palcami drobnych przedmiotów (ołówka,kamyków,fasoli), podnoszenie woreczka z grochem i wyrzucanie do przodu.
9. Stanie ze stopami ustawionymi równolegle - kierowanie ciężaru ciała za zewnętrzny brzeg stopy z naciskiem palcami na podłoże.
10. Siad na brzegu taboretu, tułów odchylony do tyłu, kolana wyprostowane - szybkie naprzemienne uderzanie palcami stóp o podłogę.
11. Stanie na ławce lub grubej desce - naprzemienne przyciskanie zgiętych palców do krawędzi ławki.
12. Przysiad - podnoszenie się na palcach z wysokim unoszeniem pięt.
13. Marsz na zewnętrznych krawędziach stóp - silne podkurczanie palców.
14. Siad na taborecie, krześle - układanie stóp na powierzchni piłki.
15. "Maszerowanie" stopami do przodu i tyłu.
16. "Klaskanie" stopami.

Zestaw ćwiczeń na kolana szpotawe

1. Siad klęczny.
2. Marsz na wewnętrznych krawędziach stóp.
3. Siad na krześle - kolana związane - pełny wyprost nóg.
4. Siad na krześle - kolana związane - powstanie do pozycji wyprostowanej.
5. Przysiady - kolana związane, stopy złączone.
6. Siad na krześle - zakładanie nogi na nogę z dociśnięciem kolana do kolana.
7. Zajęcze skoki - kolana związane, stopy złączone.
8. Naprzemienne leżenie na boku prawym i lewym - unoszenie prostej nogi do góry.

Pozdrawiam

Nauczyciel gimnastyki korekcyjnej