GIMNASTYKA KOREKCYJNA

Zestaw ćwiczeń oddechowych.

W korekcji wad postawy ćwiczenia oddechowe odgrywają ogromną rolę. Poprawiają ruchomość klatki piersiowej oraz usprawniają wentylację płuc.

1. Stanie plecami przy ścianie. Wspięcie na palce i głęboki wdech nosem, opad na stopy i wdech ustami wymawiając „s, s”.

2. Leżenie na plecach ramiona wzdłuż tułowia, nogi ugięte w kolanach. Wdech nosem, ramiona przenieść do tyłu, nogi wyprostować, wydech- ramiona i nogi wracają do pozycji wyjściowej.

3. Leżenie na plecach, kończyny górne splecione na karku, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych.. Leżąc na plecach głęboki, spokojny wdech nosem i dwa razy dłuższy wydech ustami ze słyszalnym świstem.

4. Leżenie na plecach nogi ugięte w kolanach, ramiona wyprostowane wzdłuż tułowia. Woreczek 0,5 kg leży na dolnej partii żeber i pępka. Wciągnij dużo powietrza nosem-wdech i wypuść powietrze ustami - wydech 2x dłuższy niż wdech.

5. Siad okroczny na taborecie. W każdej ręce woreczek 200g. Unieść powoli wyprostowane kończyny górne bokiem w górę i opuszczać w dół. Przy unoszeniu rąk – wdech nosem przy opuszczeniu wydech ustami.

6. Siad na krześle, tułów pochylony do przodu, kończyny górne swobodnie zwisają. Wyprost tułowia i wzniesienie ramion w górę z jednoczesnym wdechem nosem. Powrót do pozycji wyjściowej i wydech ustami.

7. Leżenie na brzuchu, ramiona pod brodą zgięte w stawach łokciowych, nogi wyprostowane. Unieść proste ramiona w bok z równoczesnym skrętem głowy w przeciwnym kierunku - wdech, wydech przez zaciśnięte usta ze skrętem głowy w przeciwnym kierunku.

8. Siad na krześle lub leżąc na brzuchu. Dmuchanie w piłeczkę pingpongową.

9. Stanie tyłem przy ścianie, woreczek na głowie. „Przyklejenie do ściany” ramiona w górę- wdech, ramiona w dół- wydech.

10. Pozycja stojąc. Tułów pochylony do przodu, kończyny górne swobodnie zwisają - wydech ustami. Wyprost tułowia i wzniesienie ramion w górę-wdech nosem.

Zestaw korekcyjnych ćwiczeń domowych przeciw stopie płaskiej i płasko-koślawej .

1. Marsz na zewnętrznych krawędziach stóp, palce zgięte podeszwowo, paluch dotyka podłogi.

2. Siad prosty: naprzemienne zginanie i prostowanie stóp w stawach skokowych z równoczesnym zginaniem palców.

3. Siad na podłodze, palcami stóp chwyt woreczka i rzut do koszyka lub koła. Przybory: woreczek, koszyk.

4. Siad na podłodze, chwyt piłki podeszwami stóp(wszystkie palce na piłce) i wyrzut piłki. Przybory: piłka siatkowa, nożna lub gumowa.

5. Siad na krześle lub taborecie(plecy oparte o ścianę lub szafę). Rozsuwanie palców na podłożu (nie podnosić palców do góry)- rozluźnienie.

6. Siad na krześle lub na taborecie (plecy oparte o ścianę lub szafę), zwijanie palcami stopy kocyka. Przybory: kocyk ,ręcznik.

7. Siad na podłodze; zdejmowanie skarpetki prawą N z lewej N (skarpetka luźno ubrana). Zmiana-ćwiczy lewa N. Przybory: skarpetka wełniana.

8. Siad na krześle, taborecie (plecy oparte o ścianę lub szafę);pomiędzy palcami stopy ołówek, pisanie na kartce papieru. Przybory: ołówek, blok rysunkowy.

9. Leżenie przodem, RR pod brodą, NN ugięte w stawach kolanowych do kąta prostego. Zbliżenie do siebie i oddalenie podeszew stóp- „klaskanie stopami".

10. Siad ugięty tyłem do ściany, przesuwanie stóp do przodu ruchem pełzającym.

11.Siad na krześle lub taborecie(plecy oparte o ścianę lub szafę). Stopy złączone. Zakładamy gumę na paluch i lekko rozsuwamy stopy.
Przybory: dętka rowerowa (1,5-2 cm).

Pozdrawiam
Nauczyciel gimnastyki korekcyjnej