GIMNASTYKA KOREKCYJNA

Pobyt w domu nie musi być nudny. Codzienna porcja ćwiczeń ogólnorozwojowych na pewno zagościła w Państwa domach. W trosce o prawidłowy rozwój naszych dzieci, zachęcamy do wykonywania ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych. Dbałość o prawidłową sylwetkę ciała, przeciwdziałanie i korekta wad postawy to również nasz obowiązek.

Przedstawiamy najprostszy zestaw takich ćwiczeń:

- w postawie głęboki wdech nosem, z jednoczesnych wznosem ramion bokiem w górę, wydech ustami i opuszenie ramion bokiem w dół (powtórz 6 razy)

- skręty głową w prawo i lewo ,4 razy na każda stronę

- stań w lekkim rozkroku , ręce na biodrach- spokojne, obszerne krążenia bioder w jedną i drugą stronę

- w leżeniu na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy na podłodze, ramiona wzdłuż tułowia- unoszenie bioder w górę ,wytrzymaj 10s i opuść biodra w dół -powtórz 8 razy

- stań przy ścianie, plecy przylegają do ściany, nogi w lekkim rozkroku w niewielkiej odległości od ściany – „ślizgając” się plecami po ścianie zejdź do przysiadu i wróć do pozycji wyjściowej- bardzo ważne jest utrzymanie pleców przy ścianie! - powtórz 4 razy)

- przygotuj woreczek (albo chusteczkę, mały ręcznik)- gołą stopą, palcami stóp, podnoś ten przedmiot w górę- polecane przy płaskostopiu! ( wykonaj w staniu i w pozycji siedzącej)

- przygotuj pudełko( garnek, wiaderko), kredki- palcami stóp podnoś przedmiot i włóż go do przygotowanego pudełka ( wykonaj w staniu i pozycji siedzącej)

-ćwiczenia oddechowe- wykonując głębokie wydechy balonik lub piórko utrzymuj w powietrzu jak długo się da

- w ramach utrzymywania prawidłowej postawy ciała proponujemy marsz z woreczkiem albo niedużą książką na głowie, można urozmaicić to ćwiczenia poprzez marsz na palcach bądź wykonanie przysiadu – przedmiot na głowie, zmusi nas do wyprostowanej sylwetki.

Zdajemy sobie sprawę, iż na stronach internetowych znajdą Państwo i uczniowie mnóstwo propozycji ,ale zacznijmy od tych najprostszych . Zachęcamy do ćwiczeń!