

Szanowni Rodzice,

w związku z zaistniałą sytuacją epidemiologiczną w kraju proponujemy Państwu linki dzięki którym dzieci będą miały możliwość wykonania kilku ćwiczeń z gimnastyki korekcyjnej.

Żeby trening korekcyjny przynosił efekty, powinien być wykonywany minimum 2-3 razy w tygodniu, a najlepiej – codziennie.

Przesyłamy Państwu kilku ćwiczeń, które możecie wykonać z dzieckiem w domu.

- ściąganie łopatek w pozycji siedzącej – należy usiąść z wyprostowanymi plecami na krześle, następnie spleść dłonie z tyłu głowy i powoli ściągać łopatki za pomocą odchylenia łokci do tyłu. Należy starać się rozciągać możliwie najmocniej, do uczucia delikatnego bólu. Następnie trzeba powrócić do pozycji wyjściowej. Wskazane jest wykonanie 8-10 powtórzeń,
- unoszenie nóg i tułowia na leżąco – leżąc na brzuchu, należy umieścić dłonie po bokach głowy. Będąc w takiej pozycji, trzeba unieść w tym samym czasie tułów, ręce i nogi nad ziemię, wytrzymać kilka sekund i je opuścić. W zależności od możliwości trzeba wykonać od 5 do 10 powtórzeń,
- opuszczanie tułowia w klęku podpartym – przyjmując pozycję w klęku podpartym, należy wykonać opuszczenie tułowia poprzez wysunięcie ramion do przodu. Następnie należy powrócić do pozycji wyjściowej i powtórzyć taki układ 5-7 razy,
- wzmocnieniem mięśni karku, prostowników grzbietu i mięśni ściągających łopatki. Siad klęczny, ręce wyprostowane w łokciach nad głową trzymają średniej wielkości piłkę gimnastyczną. Skłon do przodu, piłka leży na macie, dłonie toczą piłkę najdalej do przodu. Powrót do pozycji wyjściowej,
- praca nad: wzmocnieniem mięśni brzucha, rozciągnięciem mięśni dolnej partii pleców. Leżenie 5-10min. Na plecach z ciężkim przedmiotem na brzuchu (o1-2kg),
- praca nad: pogłębianiem fizjologicznych krzywizn kręgosłupa. Leżenie przodem, w okolicy pępka wałek, ręce zgięte w łokciach, dłonie na macie na wysokości żeber. Uniesienie tułowia nad matę, symulowanie ruchów żabki pływającej w wodzie 3 s. powrót do pozycji wyjściowej,
- rozluźnieniem mięśni po przeciwnej stronie łuku wygięcia kręgosłupa. Siad skrzyżny, tułów w pozycji skłonu japońskiego, dłonie trzymają kubeczek. Na hasło, pada deszcz, wyprost tułowia do pionu z rękoma w górze (kubeczek zbiera deszcz dla kwiatka), na hasło świeci słońce, skłon tułowia w stronę skrzywienia kręgosłupa,
- praca nad: pogłębianiem łuków wewnętrznych stopy. Pozycja wyjściowa - siad podparty, nogi ugięte w kolanach, pod stopami małe przedmioty, które zbieramy stopami.

Dla ułatwienia przesyłamy również filmiki, z nagranyymi ćwiczeniami.

<https://www.youtube.com/watch?v=4COMxaiszd0>

<https://www.youtube.com/watch?v=eiHGj8Tuo-I>

<https://www.youtube.com/watch?v=gLPfKxoSumY>

<https://www.youtube.com/watch?v=s8aXVMKusTc> (wałek można zastąpić zrolowany ręcznik)

<https://www.youtube.com/watch?v=seRQZQWWFKs> (zamiast gumy można wykorzystać szalik)

<https://www.youtube.com/watch?v=ex0bHbNxjgA>

https://www.youtube.com/watch?v=U5_73l2bN48

Serdecznie pozdrawiamy nauczyciele gimnastyki korekcyjnej.