Dzień dobry

Załączam propozycję ćwiczeń w dn. 15.04.2020r. w ramach gimnastyki korekcyjnej dla uczniów klas SPDP.

Z zestawu ćwiczeń rodzic lub uczeń może dokonać wyboru ćwiczeń w zależności od możliwości psychofizycznych ucznia i poziomu jego funkcjonowania.

Ćwiczenia wykonywane systematycznie, zgodnie z zaleceniami spowodują podniesienie ogólnej sprawności fizycznej i skorygują wadę postawy. Należy zabiegać o usprawnianie i wzmacnianie całego gorsetu mięśni posturalnych. Zaproście rodziców, rodzeństwo do wspólnej gimnastyki.

Ćwiczyć można przy dźwiękach muzyki . Proponowane linki „gimnastykowanki śpiewanki „ pozwolą ćwiczyć lekko, łatwo i przyjemnie.

Ćwiczenia wykonywane są z przyborami, które można zastąpić w warunkach domowych:

- ciężarki – ½ l butelkami z wodą mineralną,
- laski gimnastyczne – kijkami do nornic wal king, drążkiem do miotły, mopa
- ćwiczenia przy drabince można wykonać przy krześle, stole, sofie, ścianie.

Rozpoczynamy od rozgrzewki z piosenką

https://www.youtube.com/watch?v=4T9mvzAZhD8

Ćwiczenia usprawniające w domu

https://sport.onet.pl/ofsajd/cwiczenia-dla-dzieci-w-domu-a-koronawirus/6w9d4g6

Na koniec leżenie tyłem w wygodnej pozycji - relaksacja. Dziękuję za aktywność.

Życzę dużej motywacji do ćwiczeń .Powodzenia pozdrawiam

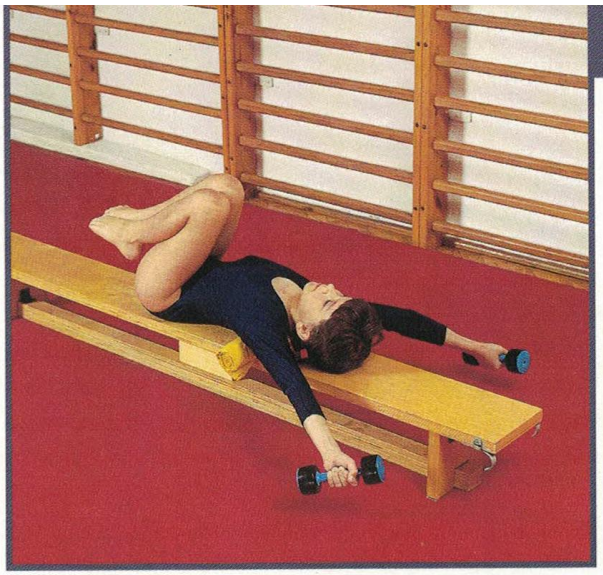
27

Pozycja wyjściowa:
Leżenie tyłem na ławeczce. Nogi ugięte, kolana przy klatce piersiowej. Ręce wyprostowane w górę w skos, w dłoniach ciężarki. Pod plecami na wysokości szczytu kifozy piersiowej zrolowany kocyk.

Ruch:
Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:
– rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:
– plecy okrągłe,
– plecy wklęsło-okrągłe,
– skoliozy.



Uwagi:
Wielkość ciężarków (0,5-2 kg) zależy od wielkości przykurczu mięśni piersiowych i możliwości dziecka.

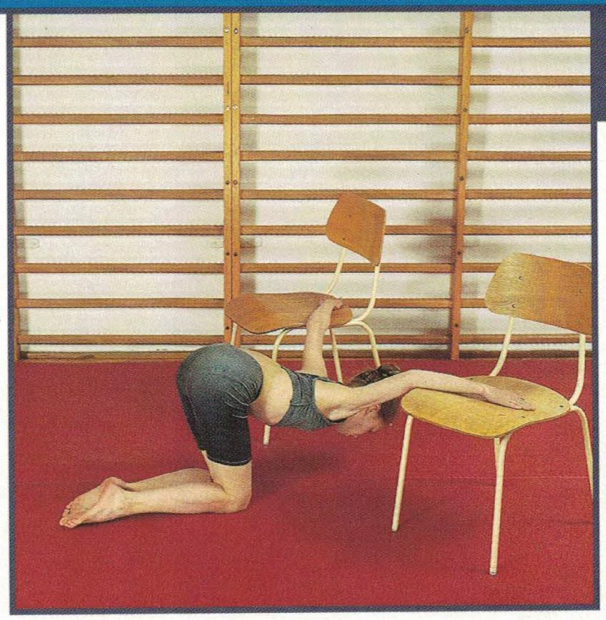
ćwiczenie
28

Pozycja wyjściowa:
Klęk prosty. Opad tułowia w przód. Ręce w bok, oparte przedramionami na krzesłach.

Ruch:
Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:
– rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:
– plecy okrągłe,
– plecy wklęsło-okrągłe,
– skoliozy.



Na koniec leżenie tyłem w wygodnej pozycji relaksacja. Dziękuję za aktywność pozdrawiam