

Gimnastyka korekcyjna w domu.

Coś dla rodzica i coś dla dziecka.

Postawa ciała jest cechą charakterystyczną każdego człowieka, po której – nawet z daleka – możemy go poznać. Na to ogólne wrażenie składają się sylwetka, uzależniona w znacznym stopniu od budowy ciała, a także sposób „trzymania się” oraz poruszania się człowieka. W postawie ciała przejawia się także nasze samopoczucie.

W utrzymaniu charakterystycznej dla człowieka postawy ciała istotną rolę odgrywa przyzwyczajenie, a więc, jak to inaczej określamy, nawyk ruchowy. Może to być nawyk prawidłowej bądź nieprawidłowej postawy ciała. Np. pozycja stojąca z ugiętą jedną, stale tą samą nogą stwarza warunki niekorzystne dla kręgosłupa, powodując jego wygięcie w bok. Utrzymywanie się takiego przyzwyczajenia może przyczynić się, do powstania wady postawy. Dlatego jest tak ważne, aby już u małego dziecka kształtować nawyk prawidłowej, czynnej postawy ciała, którą należy pielęgnować w życiu dorosłym.

Czy można uniknąć kształtowania się wad postawy, w większości wypadków TAK – poprzez wczesne rozpoznanie, konsekwentne leczenie, a przede wszystkim przez umiejętną dbałość o kręgosłup i postawę ciała od urodzenia aż do końca życia. Najważniejsze i najczęstsze przyczyny to :

- niedobór ruchu i siedzący tryb życia, doprowadzające do osłabienia układu mięśniowego (który jest niezbędny do utrzymania sprawności kręgosłupa i prawidłowej postawy),
- przyjmowanie jednorodnych i długotrwałych pozycji w pracy, często nieprawidłowych (ławki szkolne, niewłaściwe pozycje pracy w warsztatach szkolnych i zakładach pracy),
- znaczny procent wad postawy u dzieci przedszkolnych i szkolnych stwierdzany przez lekarzy,
- niski poziom kultury zdrowotnej naszego społeczeństwa

Jak zapobiegać - podstawowymi działaniami są :

- ograniczenie siedzącego trybu życia, zwiększenie ogólnej aktywności ruchowej, ze szczególnym uwzględnieniem tych jej form, dzięki którym są wzmacniane mięśnie grzbietu i brzucha, dobór ćwiczeń mających na celu kształtowanie prawidłowych krzywizn kręgosłupa, a nie ich niwelowanie,
- nauczanie, już we wczesnym dzieciństwie, a następnie wyrobienie nawyku utrzymywania prawidłowej postawy ciała we wszelkich czynnościach życia, zwłaszcza tych, w których kręgosłup mógłby być przeciążony, przestrzeganie prawidłowej postawy ciała przy pracy i w czasie odpoczynku,
- dostosowanie sprzętów domowych do potrzeb i możliwości fizjologicznych kręgosłupa,
- wytworzenie własnego modelu aktywności ruchowej o indywidualnej specyfice potrzeb i możliwościach zaspokojenia dla każdego dziecka,
- wypracowanie nawyku utrzymania prawidłowej postawy siedzącej: tułów powinien być wyprostowany, nogi dziecka powinny dotykać całymi stopami podłoga, głowa powinna być nieznacznie pochylona nad stołem, łokcie nie powinny leżeć na stole, ale wystawać nieco poza jego brzeg, książkę należy umieszczać na wprost środka piersi dziecka, w czasie pracy przy stoliku dziecko powinno siedzieć prosto i nie pochylać się. Stolik powinien być ustawiony z oświetleniem padającym z lewej strony, o wysokości takiej, by przy siedzeniu dziecko opierając się przedramionami o blat stołu miało kręgosłup wyprostowany i barki ustawione poziomo, wysokość krzesła powinna odpowiadać długości podudzi a wymodelowane oparcie podpierać odcinek lędźwiowo – piersiowy kręgosłupa.










- prawidłowe odżywianie wg ogólnie przyjętych zasad. W przypadku znacznej nadwagi należy stosować dietę odchudzającą zgodnie z zaleceniami lekarza. Nadmierny ciężar ciała przy słabej muskulaturze stanowi poważny czynnik pogłębiający wadę kręgosłupa.


Zalecenia do ćwiczeń:

- ćwicz w przewietrzonym pokoju lub w ogrodzie przy ciepłej, bezwietrznej pogodzie, na balkonie;
- ćwiczenia wykonuj na kocu, czystej podłodze lub materacu;
- ćwicz codziennie w godzinach popołudniowych lub wieczornych, przed posiłkiem;
- ćwicz wypoczęty (a);
- ćwiczenia wykonuj raz w ciągu dnia po 10- 15 min.
- ćwicz w lekkim, najlepiej gimnastycznym stroju, boso !!!;
- ćwicz w obecności jednego z rodziców, który stara się korygować Twoją postawę;
- ćwiczenia wykonuj bardzo dokładnie i bez pośpiechu, pamiętając o rytmicznym głębokim oddychaniu (wdech- nosem, wydech- ustami, dwa razy dłuższy niż wdech)
- gdy jesteś zmęczony(a), odpocznij, leżąc tyłem (na plecach) z ugiętymi nogami.



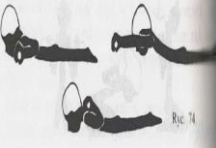
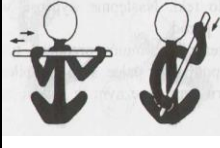
Przykłady ćwiczeń dla dziecka z płaskostopiem i stopami koślawymi:

1. W siadzie na krzeselku lub taborecie – stawianie na zmianę jednej i drugiej stopy na palcach z wysokim unoszeniem pięty.		2. W siadzie lub staniu, stopy ustawione blisko siebie- podkurczanie i prostowanie palców stóp, wewnętrzne krawędzie stóp unoszą się.	
3. Chód gąsienicą- przesuwanie się do przodu z silnym podkurczeniem i prostowaniem palców stóp.		4. Siad prosty- dziecko na zmianę ”drapie” jedną stopę palcami stopy drugiej.	
5. <i>Fontanna</i> - siad na brzegu krzesła z odchylonym tułowiem ku tyłowi i wyprostowanymi kolanami- szybkie, naprzemienne uderzanie palcami stóp o podłogę.		6. Przysiad z wysokim unoszeniem pięt, ręce wsparte o ścianę lub podane rodzicowi.	
7. Chód w różnych kierunkach trzymając woreczki (skarpetki itp.) palcami stóp. Każda stopa trzyma jeden woreczek.		8. W staniu zakładanie na krzeselko i zdejmowanie woreczka palcami jednej i drugiej stopy.	
9. W staniu chwytanie woreczka palcami stopy z ziemi i przekazywanie do rąk z przodu lub z tyłu (może być podrzut do góry, wyrzut do przodu, kto dalej itp.)		10. W staniu lub w siadzie chwytanie palcami stóp całego pudełka od zapalek lub jego części.	

<p>11. Siad skulny podparty lub siad na krzeselku. Toczenie piłeczki dolną powierzchnią stopy w przód i do siebie, na zmianę, prawą i lewą nogą, lub jednocześnie obiema nogami.</p>		<p>12. Leżenie tyłem. Objąć piłkę stopami i przenieść ją za głowę, podać rodzicowi, a następnie przenieść nogi w przód i postawić skulnie.</p>	
<p>13. W siadzie na krzeselku, w siadzie skulnym podpartym lub w staniu - chwytanie szarfki palcami stopy, na zmianę, jednej i drugiej nogi, podnoszenie w górę i potrząsanie szarfą.</p>		<p>14. W siadzie skulnym podpartym lub w staniu chwytac palcami stopy i podnosić kulkę papieru, ołówek, kasztan, guzik lub inne drobne przedmioty.</p>	
<p>15. W siadzie skulnym podpartym lub na krzeselku - zbieranie palcami stóp kocyka, szarfki lub innego materiału. Ćwiczenie można wykonywać oddzielnie jedną nogą i drugą lub obunóż jednocześnie.</p>		<p>16. Rysowanie na kartce ołówkiem włożonym między palce stóp kreskę, liter, cyfr lub prostych obrazków.</p>	
<p>17. Zawieszanie i zdejmowanie chusteczki, szarfki, skarpetki z linki zawieszanej pomiędzy dwoma krzesłkami.</p>		<p>18. Leżenie tyłem, palce obu stóp trzymają po jednym woreczku (lub skarpetki, szarfki). Jazda na rowerze, mijają się kolana, a stopy mocno pedałują.</p>	
<p>19. W siadzie – laska ustawiona pionowo między rozchyłonymi kolanami, trzymana oburącz – wspinanie się po lasce palcami stóp w górę i schodzenie w dół.</p>		<p>20. Leżenie tyłem, palce stóp trzymają końce szarfki. Naśladowanie jazdy na rowerze, trzymana szarfa imituje łańcuch rowerowy.</p>	

Przykłady ćwiczeń dla dziecka z odstającymi łopatkami i asymetrią łopatek:

<p>1. Z laską trzymaną na głowie (ręce w tzw. „świecznik”) palce stóp idą „gąsienicą” lub we wspięciu.</p>		<p>2. W siadzie lub w staniu, stopy ustawione blisko siebie - podkurczanie i prostowanie palców stóp, wewnętrzne krawędzie stóp unoszą się.</p>	
<p>3. W klęku podpartym dłonie przyciskają końce laski, głęboki wdech nosem, przejście do „ukłonu japońskiego” – powolny wydech ustami.</p>		<p>4. W siadzie skrzyżnym ręce na kolanach, dłoń rodzica na głowie dziecka - wypychanie dłoni jak najwyżej (mocowanie się głowy z dłonią)</p>	
<p>5. W klęku podpartym naprzemianstronne wymachy nogi w tył i ręki w przód.</p>	 <p>Ryc. 211.</p>	<p>6. W siadzie prostym rozkrocznym stopy pod szafą lub przyciskane do podłogi przez rodzica, ręce z laską w górę – skręty tułowia w lewo i w prawo. Po kilku skrętach wzniesienie laski w górę – wdech, skłon w przód – wydech.</p>	
<p>7. Wskazane są wszelkiego rodzaju ślizgi na kocyku. W leżeniu tyłem na kocu, ręce w tzw. „świecznik” trzymają kocyk za brzeg (rogi) Posuwanie się przez odpychanie się kolejno stopami. Kiedy jedna noga jest zgięta, druga leży na podłodze prosta – konieczna jest</p>		<p>8. W leżeniu przodem na stole i kocu pod miednicą, ręce trzymają krawędź stołu z przodu (rodzic pomaga) – unoszenie nóg do poziomu z piłką ułożoną między stopami.</p>	

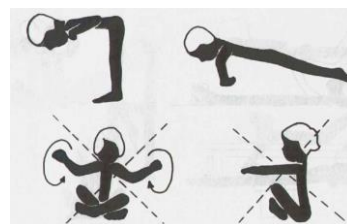
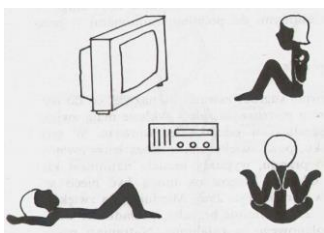
<i>ślizga podłoga.</i>		10. W siadzie skrzyżnym, laska za plecami – przesuwanie laski poziome i skośne „wycieranie ręcznikiem”.	
------------------------	---	---	---

Zestaw ćwiczeń z gimnastyki korekcyjnej:

1. Leżenie tyłem na podłodze, nogi zgięte w kolanach i postawione na podłodze, ręce splecione na karku, łokcie leżą na podłodze: głęboki wdech nosem z wypukleniem klatki piersiowej, wydech ustami głośno sycząc: sssss...
2. Leżenie przodem na podłodze - ręce splecione na karku, nogi wyprostowane - uniesienie tułowia do góry, łokcie ściągnięte do tyłu, wytrzymać 4 sek. – powrót do leżenia.
3. Leżenie przodem na podłodze, ręce na pośladkach - uniesienie nóg i tułowia z równoczesnym ściąganiem łopatek, wytrzymać 4 sek. – powrót do leżenia.
4. Leżenie przodem na podłodze - ręce splecione pod brodą, nogi wyprostowane - uniesienie prostych nóg do góry, wytrzymać 4 sek. – powrót do leżenia.
5. Siad klęczny - przejście do „ukłonu japońskiego”, ręce wyciągnięte w przód. Naprzemienne unoszenie rąk ku górze.
6. Leżenie tyłem na podłodze - ręce wzdłuż tułowia (lub splecione na karku), nogi zgięte w stawach kolanowych, stopy oparte na podłodze - przejście do siadu, maksymalny wyprost tułowia, ręce w górę – powrót do leżenia.
7. Leżenie tyłem na podłodze - ręce wzdłuż tułowia, nogi zgięte w stawach kolanowych, stopy oparte na podłodze - głęboki wdech nosem z równoczesnym przeniesieniem rąk bokiem za głowę, wydech - ustami głośno sycząc, powrót rąk.
8. Ćwiczenie z laską - zakładamy laskę do tyłu - marsz 5 min. lub siad skrzyżny. (*zamiast laseczki gimnastycznej można używać kija od miotły- musi mieć on długość ok. 1 m*)
9. Koci grzbiet – unoszenie dolnej części brzucha do góry i na dół w klęku podpartym
10. Siad prosty, ramiona z tyłu (nogi wyprostowane w stawach kolanowych), wypychanie bioder w górę z jednoczesnym napięciem mięśni pośladków.
11. Przysiad, „skoki zajęcze”.
12. Siad na krześle. na podłodze porzucane drobne przedmioty, klocki, szmatki, klamerki, kredki itp. Chwytywanie palcami stóp leżących przedmiotów i wrzucanie do stojącego pojemnika.

Zalecenia:

1. Oglądanie telewizji z laseczką trzymaną na plecach,
2. Słuchanie muzyki w pozycji na plecach z ramionami odwiedzionymi w bok i ugiętymi w stawach łokciowych, tzw. „świecznik”, nogi ugięte skulnie,
3. Czytanie w pozycji - leżąc przodem na tapczanie z książką opartą skośnie na podłodze,
4. Wskazany położeniem rąk w ćwiczeniach jest ich skurcz przy barkach (łokcie przy tułowiu) ze względu na zbliżenie do siebie łopatek i cofnięcie barków.



Przeciwwskazania:

1. Nadmiar skłonów w przód,
2. Należy unikać krążeń ramion w przód oraz zbyt długo trwających pozycji ze wzniesionymi do poziomu ramionami w przód.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

- W siadzie prostym podpartym - toczenie piłki od stóp do bioder przez uniesienie nóg do siadu równoważnego.
- W siadzie prostym podpartym - piłka z boku na linii kolan - przenoszenie nóg nad piłką z jednej strony na drugą.
- W leżeniu tyłem naśladowanie jazdy na rowerze.
- W siadzie kłęcznym z woreczkiem na głowie - powolny wyprost do klęku - wdech, powrót do siadu kłęcznego - wydech.
- W siadzie ugiętym podpartym - chwytanie woreczka palcami stopy lewej i prawej na zmianę i pokazywanie w górze.
- W leżeniu tyłem, nogi zgięte stoją na podłodze, ręce w "świecznik", woreczki między stopami - uniesienie nóg w górę, popatrzenie na woreczek i powrót do pozycji wyjściowej.
- W leżeniu tyłem - laska gimnastyczna trzymana w dłoniach, ramiona w górze –wykonanie siadu prostego z laską w górze i powrót do leżenia.
- W leżeniu tyłem, ręce w "świecznik", piłka gumowa trzymana stopami - uniesienie nóg w górę z wytrzymaniem i powrót do leżenia.
- W leżeniu tyłem - ramiona w "świecznik", guma założona na kostkach - uniesienie nóg w górę z rozciąganiem gumy i powrót do pozycji wyjściowej.
- W leżeniu tyłem - ramiona w bok - nożyce pionowe i poziome.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu

- W leżeniu przodem, broda oparta na dłoniach - skłon tułowia w tył, łokcie uniesione i skierowane w bok.
- W siadzie skrzyżnym - ręce ułożone w "świecznik" - wdech nosem i skręt głowy w lewo, w prawo i wydech ustami.
- Marsz z woreczkiem na głowie urozmaicony przejściem do siadu skrzyżnego, do leżenia przodem (cały czas woreczek na głowie).
- Z leżenia przodem - przejście do siadu kłęcznego bez odrywania rąk od podłoża.
- W staniu, leżeniu lub siadzie skrzyżnym rozciąganie sprężyny lub gumy.
- W leżeniu tyłem - uniesienie głowy i rąk w przód z dotknięciem kolan.
- W leżeniu przodem - dłonie splecione pod czołem - lekki skłon tułowia w tył z równoczesnym przeniesieniem rąk w bok.
- W leżeniu przodem - czoło oparte na podłodze - przeniesienie ramion w przód w górę i wykonanie ruchów pływackich "żabką".
- W leżeniu przodem - ramiona wzdłuż tułowia, w dłoniach woreczki - przenieść ramiona do przodu w górę i przekładać woreczek z dłoni do dłoni nie dotykając dłońmi podłoża.
- W leżeniu przodem na ławeczce - tułów od pasa zwisa poza nią, ramiona do przodu, nogi ustabilizowane przez drabinkę lub współwiczającego - skłon w tył do poziomu ławki, w dłoniach obciążenie w postaci woreczka lub piłki lekarskiej

- W leżeniu przodem - ramiona pod brodą trzymają gumę - lekki skłon tułowia w tył, ręce w górę w przód rozciągają gumę i powrót do leżenia.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladków

- W siadzie ugiętym podpartym - stopy złączone - unoszenie bioder w górę z napinaniem mięśni pośladkowych i powrót do pozycji wyjściowej.
- W leżeniu przodem - wysuwanie woreczka w przód po podłodze obiema rękoma z jednoczesnym przeniesieniem nóg do rozkroku i powrót do pozycji wyjściowej.
- W leżeniu przodem - unoszenie nóg na przemian (nożyce pionowe i poziome).
- W leżeniu przodem - nogi proste, ręce pod czołem - łączenie pięt i napinanie pośladków.
- W leżeniu tyłem z nogami ugiętymi - unoszenie bioder i napinanie pośladków.
- Marsz na piętach z równoczesnym trzymaniem woreczka w palcach stóp.
- W leżeniu przodem - dłonie pod czołem - odwiedzenie lewej nogi i uniesienie w górę - wytrzymać, zmiana nogi ćwiczącej.
- W leżeniu przodem - ramiona w bok - naprzemianstronne unoszenie ud w górę z ugiętymi kolanami.
- W leżeniu przodem na ławeczce - ramiona w przód i chwyt za brzegi ławeczki, nogi poza ławką - jednoczesne unoszenie nóg w górę.
- W leżeniu tyłem - stopy zaczepione o szczebelki drabinki, ramiona wzdłuż tułowia, kolana ugięte - wchodzenie po szczebelkach drabinki.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej

- W klęku podpartym - wydmuchiwanie kulki papieru z kółka.
- W klęku podpartym - opad tułowia w przód przez ugięcie rąk w stawach łokciowych i powrót do pozycji wyjściowej.
- W stanie - głęboki wdech, ramiona przodem w górę, wydech - ramiona bokiem w dół.
- W leżeniu przodem - ramiona w skurczu pionowym z woreczkami w dłoniach - markowanie pracy rąk do "zabki" w skłonie tułowia w tył (ręce pracują nad podłogą).
- W leżeniu przodem - uniesienie piłki w górę - wdech, opuszczenie piłki - wydech.
- W leżeniu przodem - podawanie piłki z ręki do ręki przed sobą i za plecami w prawo i w lewo.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej

- W leżeniu przodem - toczenie piłki przed sobą z ręki do ręki, obracanie piłki pod brodą w różnych kierunkach.
- Chód na czworakach za toczącą się piłką (piłkę można toczyć ręką lub głową).
- W siadzie skrzyżnym z ramionami w bok - krążenia ramion w tył, zataczanie dużych i małych kół.
- Czworakowanie w różnych kierunkach z woreczkiem na szyi.
- Przetaczanie się wzdłuż długiej osi ciała ("naleśnik") na materacach.
- W leżeniu przodem - laska gimnastyczna pod czołem - wzniesienie rąk z laską, głowy i tułowia - wdech, powrót do pozycji wyjściowej - wydech.

Ćwiczenia stóp

- Chód na palcach w różnych kierunkach.

- W pozycji siedzącej - zbieranie palcami stóp różnych przedmiotów (klocki, ołówki, groch, kamyczki...).
- W pozycji stojącej - unoszenie wewnętrznych krawędzi stóp z jednoczesnym podkurczaniem palców
- "Chód gąsienicy" - bez odrywania stóp od podłoża podkurczanie i prostowanie palców - przesuwanie się do przodu.
- W leżeniu na plecach - podpór na przedramionach, kolana ugięte, rozwarne, piłka między stopami - unoszenie i opuszczanie piłki.
- Zwijanie kocyka (ręcznika) palcami stóp bez odrywania pięt od podłoża.
- W siadzie prostym - dziecko na zmianę "drapie" jedną stopę palcami drugiej.
- Chód w różnych kierunkach trzymając woreczki palcami stóp.
- W siadzie na krześle - toczenie piłeczki dolną powierzchnią stopy w przód i do siebie na zmianę prawą i lewą nogą.
- W siadzie skulnym podpartym lub w siadzie na krześle - chwycić podeszwową częścią stopy leżącą butelkę plastikową i ustawić pionowo.
- W leżeniu tyłem - chwyt woreczka palcami stopy i rzut w tył za siebie lewą, a następnie prawą nogą.
- Rysowanie ołówkiem, włożonym między palce stóp, na kartce kresek, linii, cyfr, itp.
- Przysiad z wysokim unoszeniem pięt - ręce wsparte o ścianę lub podane współwzajemnie
- W siadzie skulnym podpartym zawieszanie stopami na drabinkach lub przeciągniętej linie szarf, wstążeczek, itp.
- Siad podparty - stopy oparte o laskę - obracanie stopami laski.
- Siad na krześle - ściąganie skarpetek palcami stóp.
- Leżenie na plecach - wykonywanie rowerka z trzymaniem w palcach stóp chusteczek.
- Siad na krześle - rozrywanie palcami stóp gazety na jak najdrobniejsze kawałki.
- Siad ugięty - chwytanie palcami stóp drobnych przedmiotów i wrzucanie ich do koszyczka.
- Siad na krześle - pisanie lub rysowanie na papierze ołówkiem przytrzymanym między 1 i 2 palcem stopy.
- W siadzie prostym - dziecko na zmianę drapie jedną stopę palcami drugiej.
- Siad na podłodze, podpór rękami z tyłu - klaskanie stopami.

Ćwiczenia oddechowe

- W staniu - ramiona wzdłuż tułowia - głęboki wdech nosem z uniesieniem ramion w górę i wspięciem na palce, wydech przez usta z opuszczeniem ramion i opadem na całe stopy.
- W siadzie skrzyżnym - ramiona na udach - wdech z uniesieniem klatki piersiowej, wydech z opuszczeniem klatki piersiowej i rozluźnieniem mięśni obręczy barkowej.
- W leżeniu tyłem - ramiona wzdłuż tułowia, nogi ugięte - głęboki wdech z równoczesnym wznosem ramion bokiem w górę, powolny wydech, ramiona wracają do pozycji wyjściowej.
- W siadzie skrzyżnym - ręce oparte na kolanach, tułów w lekkim skłonie - wdech ze wznosem ramion przodem w górę i wyprostem tułowia, wydech z opuszczeniem ramion.
- Stanie plecami do ściany - wdech z uniesieniem ramion w górę, wydech z równoczesnym wciągnięciem brzucha i opuszczeniem ramion bokiem.
- W leżeniu tyłem - ręce splecione na karku, łokcie na podłożu, nogi ugięte - głęboki wdech, wydech z jednoczesnym unoszeniem łokci z podłoża.
- W siadzie skrzyżnym - na dłoni piórko - wdech i wydech w kierunku piórka.
- Leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, woreczek na brzuchu - wdech i długi wydech.
- Leżenie na boku, wolne ramię wzdłuż tułowia - wdech z równoczesnym uniesieniem ramienia w górę, wydech i powolne opuszczenie ramienia.

- W siadzie klęcznym - wdech z przejściem do klęku prostego i wznosem ramion w górę, powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia elongacyjne (czynne wydłużanie kręgosłupa)

- W leżeniu tyłem przy drabinie - chwyt ramion za pierwszy szczebel - wyciągnięcie głowy w kierunku drabinki z równoczesnym "wypychaniem" pięt w kierunku od drabinki.
- W leżeniu przodem - ramiona w przód na podłodze - przesuwanie dłoni po podłodze do przodu, wyciąganie głowy i sięganie jak najdalej stopami.
- W leżeniu przodem - ramiona na biodrach, nogi ustalone o szczebel drabinki - lekki skłon w tył z wyraźnym "wypychaniem" się z bioder.
- W siadzie prostym - ramiona oparte na biodrach - "wyciągnięcie" się w górę.
- W siadzie klęcznym tyłem do drabinki - podchwyt ramionami za pierwszy szczebel - p przejście do opadu z przysunięciem ramion do bioder i wyciągnięciem szyi.
- Siad ugięty tyłem przy drabinie - ramiona na wysokości drugiego szczebla - uniesienie bioder przez wyprost ramion.
- Stanie przodem przy drabinie - ramiona na wysokości barków - wspięcie na palce z "wyciągnięciem" kręgosłupa w górę.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ STOSOWANE PRZY BOCZNYM SKRZYWIENIU KRĘGOSŁUPA

(W trakcie wykonywania ćwiczeń wydech jest długi powolny w formie wymawiania litery S)

1. Siad prosty, ramiona z tyłu (nogi wyprostowane w stawach kolanowych). Wypychanie bioder w górę z jednoczesnym napięciem mięśni pośladków.
2. Przysiad podparty. Głowa w przedłużeniu tułowia. Jedna noga w zakroku – dynamiczna naprzemianstronna zmiana nóg (w tył do wyprostowania).
3. W leżeniu przodem, ramiona ugięte czoło oparte na dłoniach – napięcie mięśni pośladkowych – „nożyce poziome”. Nogi proste w stawach kolanowych.
4. Leżenie tyłem, nogi ugięte, ramiona w górę, naprzemianstronne unoszenie ugiętej nogi pod pachę z jednoczesnym skłonem i chwytem za kolano.
5. Klęk podparty „koci grzbiet”. W klęku podpartym, unoszenie bioder i tułowia w górę. Głowa w dół z jednoczesnym wdechem, opuszczenie tułowia i bioder – wydech.
6. W leżeniu przodem, czoło oparte na podłodze. Nogi proste, złączone – ramiona wykonują ruchy pływackie „żabki”.
7. W klęku podpartym głowa w przedłużeniu tułowia – uginanie i prostowanie ramion w stawach łokciowych, z dotykiem brodą do podłogi „pompki”.
8. Leżenie tyłem. Nogi ugięte w kolanach. Woreczek w okolicach żołądka. Poprzez wdech uniesienie woreczka do góry.
9. W leżeniu przodem w formie zabawowej, przedmuchiwanie piłeczki, piórka, bibułki itp.
10. W siadzie prostym przy ścianie, ramiona na kark, biodra i łopatki przylegają do ściany – wypychanie tułowia i głowy w górę.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ STOSOWANE PRZY PLECACH WKLESŁYCH

(W trakcie wykonywania ćwiczeń wydech jest długi powolny w formie wymawiania litery S)

1. Siad skulny, plecy przywarte do ściany, dłoń kontroluje wielkość wygięcia lędźwiowego. Utrudnieniem ćwiczenia jest stopniowy wyprost nóg i wznos ramion wzwyż.
2. Leżenie tyłem przenoszenie woreczka trzymanego pomiędzy stopami w tył za głowę.
3. Leżenie tyłem, stopy oparte o ścianę wznosy nóg w górę na przemian.
4. Siad płaski. Skłon tułowia, dotknięcie rękami palców stóp, głowa między ramionami.
5. Podpór tyłem. Marsz w podporze po podłodze.
6. Toczenie piłki przed sobą.
7. Leżenie tyłem, przyciągnięcie kolan do klatki piersiowej, głowa do kolan.
8. Przysiad, „skoki zajęcze”
9. Pozycja na czworakach, marsz po wyznaczonym odcinku.
10. Leżenie tyłem, ramiona pod głową, nogi ugięte w stawach biodrowych. Uniesienie bioder w górę i wytrzymanie.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ STOSOWANE PRZY WADACH

STATYCZNYCH KOŃCZYN DOLNYCH

(W trakcie wykonywania ćwiczeń wydech jest długi powolny w formie wymawiania litery S)

1. Siad na krześle. na podłodze porzucane drobne przedmioty, klocki, szmatki, klamerki, kredki itp. Chwywanie palcami stóp leżących przedmiotów i wrzucanie do stojącego pojemnika.
2. Siad podparty, stopy oparte o laskę. Obracanie stopami laski.
3. Siad na krześle, na podłodze połóż ręcznik, kocyk, szmatkę. Chwyć palcami stopy leżący ręcznik i podciągaj pod podeszwą. Pięt w tym czasie nie wolno ci odrywać od podłogi, ani też ich przesuwac.
4. Pozycja stojąca zawieszanie i zdejmowanie szmatek, skarpetek itp. (na lince zawieszanej np. pomiędzy dwoma krzesłami).
5. Siad podparty. Rysowanie ołówkiem włożonym między palce stóp, na kartce kresek, liter, cyfr itp.
6. Siad płaski. Wykonywanie stopami wszystkich możliwych ruchów w stawie skokowym z uwzględnieniem ruchów palców (rozstawianie i ściąganie palców).
7. Leżenia tyłem. Unoszenie nóg do góry i odwracanie stopy w taki sposób, by można było zobaczyć jej podeszwę „lusterko”.
8. Leżenie tyłem przy ścianie, nogi ugięte, stopy obłapują piłkę i wtaczają ją po ścianie.
9. Siedzenie na krześle, stopy oparte o kant ławeczki (lub stertę książek). Zginanie grzbietowe palucha obciążonego woreczkiem przewiązanym szarą.
10. Siad na krześle między stopami kręgiel, puszka itp. Obracanie przyboru ruchem stóp. Utrudnieniem będzie wykonywanie ćwiczenia bez podparcia przyboru o podłogę.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ STOSOWANE PRZY PLECACH OKRĄGLYCH.

(W trakcie wykonywania ćwiczeń wydech jest długi powolny w formie wymawiania litery S)

ZALECENIA: słuchanie muzyki w pozycji leżącej na plecach z ramionami odwiedzionymi w bok i ugiętymi w stawach łokciowych, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, oglądanie programu telewizyjnego z laską utrzymaną na plecach, biurko musi posiadać odpowiednią wysokość, tak aby dziecko nie było zmuszone pochylać się nadmiernie, pływanie stylem grzbietowym.

1. Leżenie przodem, ramiona wzdłuż tułowia. Skłony tułowia w tył.
2. Leżenie przodem, dłonie splecione pod czołem. Lekki skłon tułowia w tył z jednoczesnym przeniesieniem rąk w bok.
3. Siad skrzyżny, ramiona w bok na futrynie drzwiowej. Wykonujemy ruch rozpychający futrynę.
4. W siadzie skulonym, ręce ugięte, blisko tułowia, łokcie trzymają z tyłu piłkę.
5. Siad na niskim podwyższeniu, proste ramiona w górze. Współćwiczący stojąc z tyłu trzyma ręce ćwiczącego nad stawem łokciowym i umiejscawia kolano między jego łopatkami. Rytmiczne pociąganie ramion w tył i w bok.
6. Opad w kłęk rozkrocznym, chwyt dłońmi dwóch lasek ustawionych pionowo. Rozciągamy przykurczone mięśnie. W celu intensyfikacji rozciągania można wykorzystać pomoc współćwiczącego lub obciążenie woreczkiem z piaskiem (ok. 0,5 kg).
7. Leżenie przodem na kocyku. Przesuwanie się w przód za pomocą ramion.
8. Leżenie przodem, dziecko trzyma oburącz np. deseczkę, patelnię, na której leży woreczek. Podrzuca woreczek unosząc się lekko, wykonując skłon tułowia w tył i chwytą woreczek na deseczkę, bawiąc się w „smażenie naleśników”.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ STOSOWANE PRZY Odstajających ŁOPATKACH.

1. Pływanie na plecach

Położ się na plecach z wyprostowanymi i złączonymi nogami i rękoma wzdłuż tułowia. Na hasło rodzica „*plyniesz na plecach*” podnieś równocześnie oba wyprostowane ramiona do pionu i opuść je na podłogę w kierunku tułowia, imitując pływanie żabką na plecach. Na hasło „*odpocznij*”, nie wykonuj żadnych ruchów głęboko oddychając.

2. Wbijanie gwoździ

Położ się na brzuchu z dłońmi pod brodą. Na hasło „*wbij gwoździ*”- unieś ramiona nad podłogę i naśladowuj ruchy wbijania gwoździa młotkiem w podłogę przed sobą. Na hasło „*odpocznij*” leżenie w bezruchu głęboko oddychając.

3. Lot samolotu

Leżenie na brzuchu z dłońmi pod brodą. Nogi są wyprostowane i złączone. Na hasło „*samolot leci*”- przeniesienie wyprostowanych rąk w bok i uniesienie ich jak najwyżej, unosząc jednocześnie głowę. W tym samym czasie unoszone są nisko wyprostowane nogi. Na hasło „*samolot ląduje*” dziecko opuszcza ręce i nogi i wraca do pozycji wyjściowej.

4. Ślimak

Leżenie na brzuchu z nogami wyprostowanymi i złączonymi. Na hasło „*ślimak pokaż rogi*” – uniesienie głowy i rąk nad podłogę, przykładając zwinięte w pięści dłonie do skroni i prostując wskazujące palce pokazując rogi jak u ślimaka. Na hasło „*ślimak schowaj rogi*” dziecko kładzie dłonie na podłogę i opierając na nich brodę wraca do pozycji wyjściowej.

5. Lornetka

Leżenie na brzuchu z dłońmi pod brodą. Na hasło „*popatrz przez lornetkę*”- oderwanie rąk od podłogi i ułożenie z dłoni „lornetki” przez którą obserwowane jest otoczenie. Na hasło „*odpocznij*”- powrót do pozycji wyjściowej.

6. Kukułka

Siad skrzyżny z rękoma ułożonymi w „skrzydełka”. Na sygnał wysuwanie głowy do przodu i wymawianie słowa „*kuku*”, a następnie cofając głowę naśladowanie wysuwania się kukułki z wnętrza zegara i chowanie się jej do środka.

7. Pokaż sufit

Klęk podparty. Na hasło „*pokaż sufit prawą ręką*” -oderwanie prawej ręki od podłogi i przenosząc ją bokiem w górę pokazanie sufitu. Po pokazaniu ręka powraca do pozycji wyjściowej. Na hasło „*pokaż sufit lewą ręką*” itd.

8. Węszący piesek

Klęk podparty z ugiętymi rękoma. Palce są skierowane do środka, klatka piersiowa i głowa nisko nad podłogą. W takiej pozycji dziecko porusza się przez określony dystans do przodu, udając węszące pieski.

9. Wiatraki

Stanie w małym rozkroku. Na hasło „*wieje wiatr*” –wykonanie wyprostowanymi rękoma obszernych krążeń w tył – skrzydła wiatraka obracają się. Na hasło „*wiatr przestał wiać*” – opuszczenie rąk wzdłuż tułowia i utrzymanie poprawnej postawy.

Literatura:

"Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna w szkole" Autorzy: J. Kołodziej, K. Kołodziej, I. Momola

"Korekcja wad postawy", Autor: M. Kutzner-Kozińska

"Ćwiczenia korekcyjne w wadach postawy ciała" Autorzy: M. Burzyńska-Grzeszczyk, T. Skolimowski

Opracowania dostępne w Internecie.