

Zalecenia odnośnie gimnastyki korekcyjno - kompensacyjnej w domu

Dzień dobry, przesyłam Państwu zestaw ćwiczeń dla dzieci do samodzielnego wykonania w domu - zestaw najlepiej wykonywać przynajmniej raz dziennie (lub jeżeli ktoś chce częściej :-)). Do wykonywania ćwiczeń potrzebna będzie tylko piłka - myślę że wszyscy mają w domu jakąś, jeżeli nie można ją zastąpić jakąś owalną zabawką. Dobrane ćwiczenia znane są Waszym dzieciom - często wykonujemy je na zajęciach -prośba do Państwa o dopilnowanie dzieci aby trochę się poruszały. W razie pytań proszę o kontakt na Librusie.

Pozdrawiam

Daniel Stanisławski

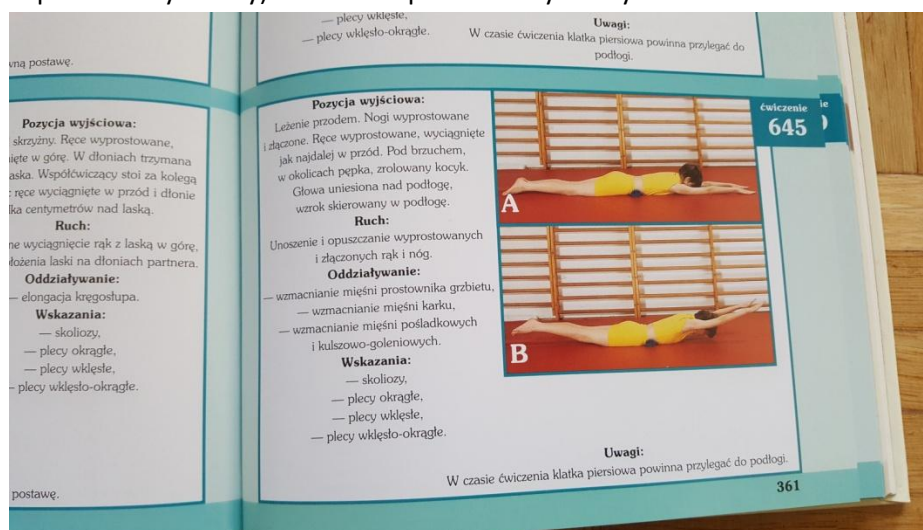
ZDROWY KREGOŚŁUP

- **Rozgrzewka** (ok 3-5min ćwiczeń ogólnorozwojowych - np. wymach ramion w przód/tył; krążenia nadgarstków; krążenia bioder; krążenia kolan; rozgrzanie stawów skokowych; po 8 skłonów w przód i w tył; 10 przysiadów)
- **Ćwiczenie wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu** (Ćwiczenie 644)
 - ✓ Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem, nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. Pod brzuchem, w okolicach pępka zrolowany kocik (lub ręcznik). Głowa lekko uniesiona, wzrok skierowany w podłogę (tak aby w swobodnym leżeniu głowa była w jednej linii z plecami)
 - ✓ Ruch: Równoczesne uniesienie wyprostowanych ramion i nóg nad podłogę. Wytrzymujemy (w zależności od indywidualnej wytrzymałości - 5 sek na pewno wytrzymają wszyscy, na lekcji niektórzy potrafią wytrzymać i 30 sek :-)) - ćwiczenie powtarzamy 4 razy



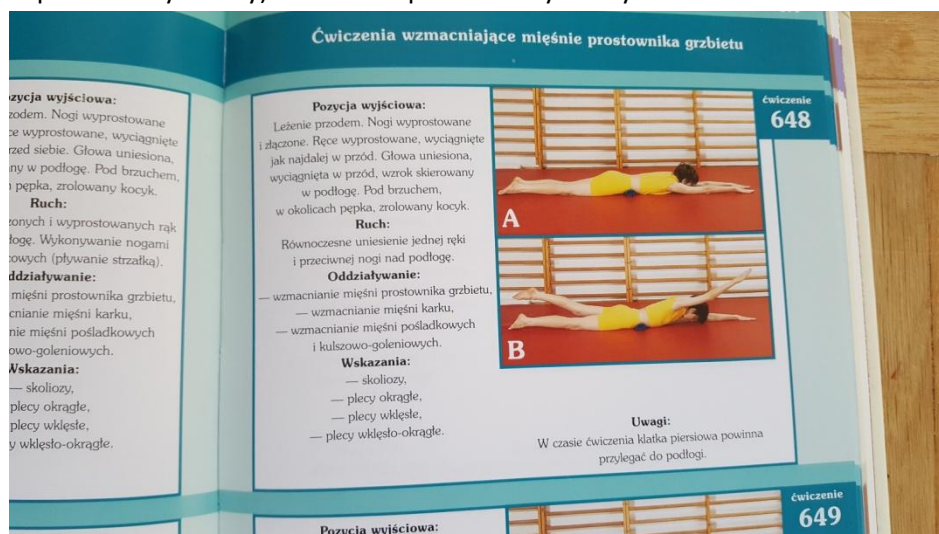
- **Ćwiczenie wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu** (Ćwiczenie 645)
 - ✓ Pozycja wyjściowa: jak wyżej
 - ✓ Ruch: Unoszenie i opuszczanie wyprostowanych ramion i nóg (zwracamy uwagę aby wzrok był skierowany w dół - głowa w przedłużeniu linii pleców a pięty złączone, nie

należy dążyć do zbyt wysokiego unoszenia ramion - utrzymanie ich nad podłogą w zupełności wystarczy). Ćwiczenie powtarzamy 8 razy



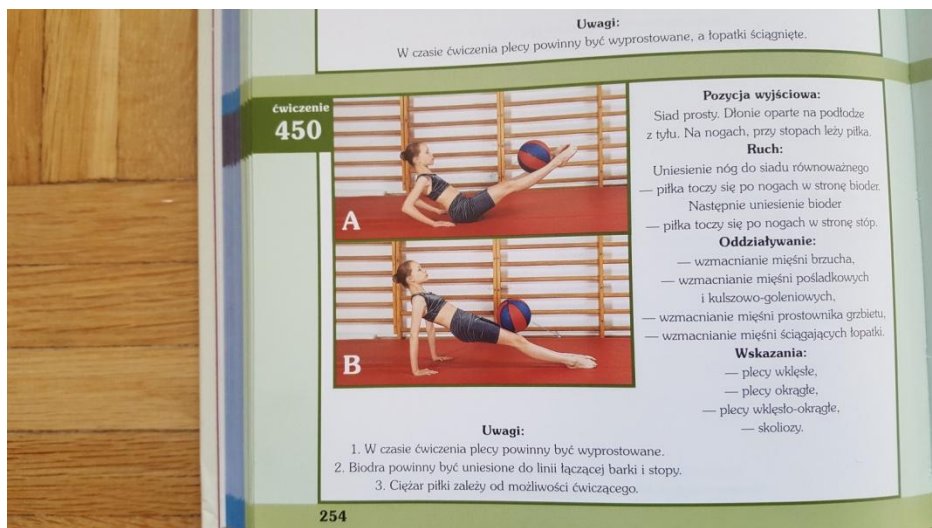
- Ćwiczenie wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu (Ćwiczenie 648)

- ✓ Pozycja wyjściowa: jak wyżej
- ✓ Ruch: Równoczesne unoszenie prawej ręki i lewej nogi nad podłogę (zwracamy uwagę aby wzrok był skierowany w dół - głowa w przedłużeniu linii pleców, nie należy dążyć do zbyt wysokiego unoszenia ręki - utrzymanie jej nad podłogą w zupełności wystarczy). Ćwiczenie powtarzamy 8 razy



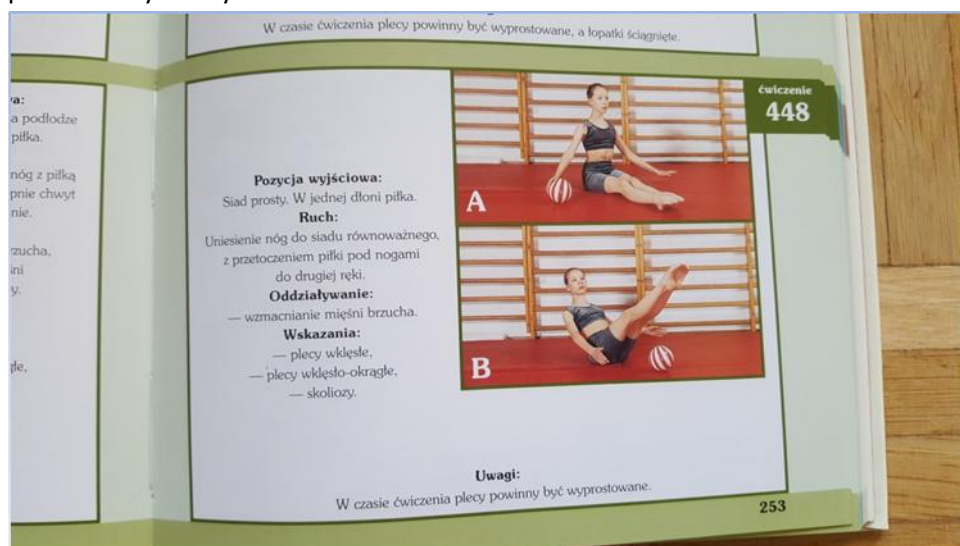
- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha (Ćwiczenie 450)

- ✓ Pozycja wyjściowa: Siad prosty podparty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Na nogach przy stopach leży piłka.
- ✓ Ruch: Uniesienie nóg do góry - tak aby piłka potoczyła się do bioder (ruch powinien być wolny aby piłka nie spadła, dla ułatwienia można lekko rozłożyć nogi aby utworzył się tor dla piłki). Następnie uniesienie bioder - piłka z powrotem toczy się w stronę stóp. Zwracamy uwagę aby plecy podczas ćwiczenia były cały czas wyprostowane - ćwiczenie powtarzamy 8 razy



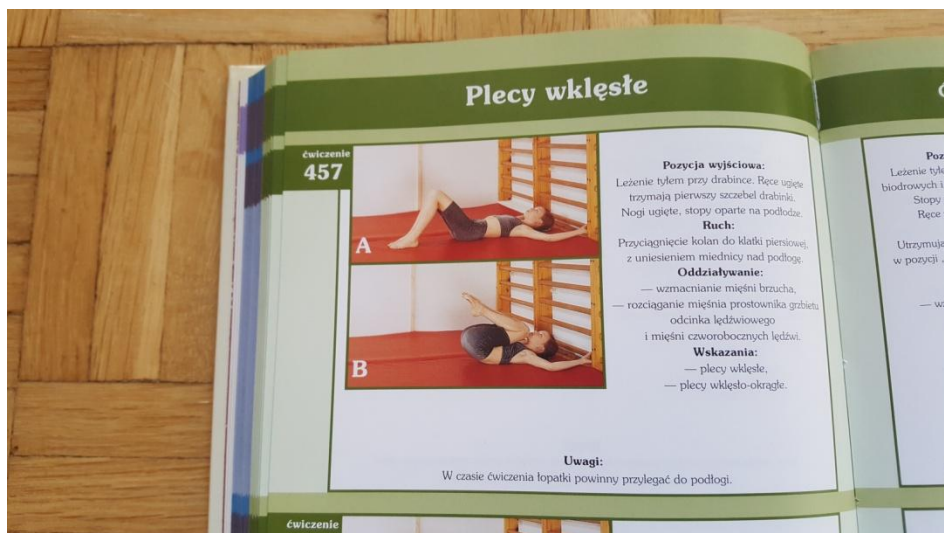
- **Ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha (Ćwiczenie 448)**

- ✓ **Pozycja wyjściowa:** Siad prosty. W jednej dłoni piłka.
- ✓ **Ruch:** Uniesienie nóg do siadu równoważnego z przetoczeniem piłki pod nogami drugiej ręki. W czasie ćwiczenia nogi plecy powinny być wyprostowane. Ćwiczenie powtarzamy 8 razy

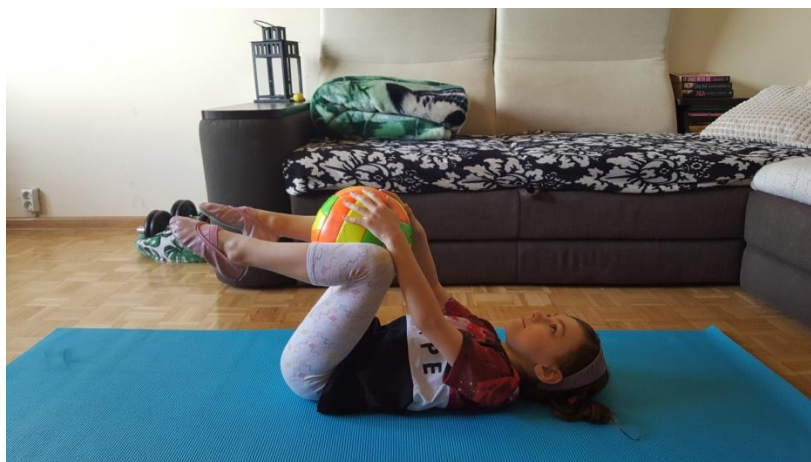


- **Ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha (Ćwiczenie 457)**

- ✓ **Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem. Ręce ugięte (rodzic lub starsze rodzeństwo zastępuje drabinkę :) i pozwala się trzymać za ręce aby stabilizować postawę dziecka.
- ✓ **Ruch:** Przyciąganie kolan do klatki piersiowej z uniesieniem miednicy nad podłogę. Ćwiczenie powtarzamy 8 razy

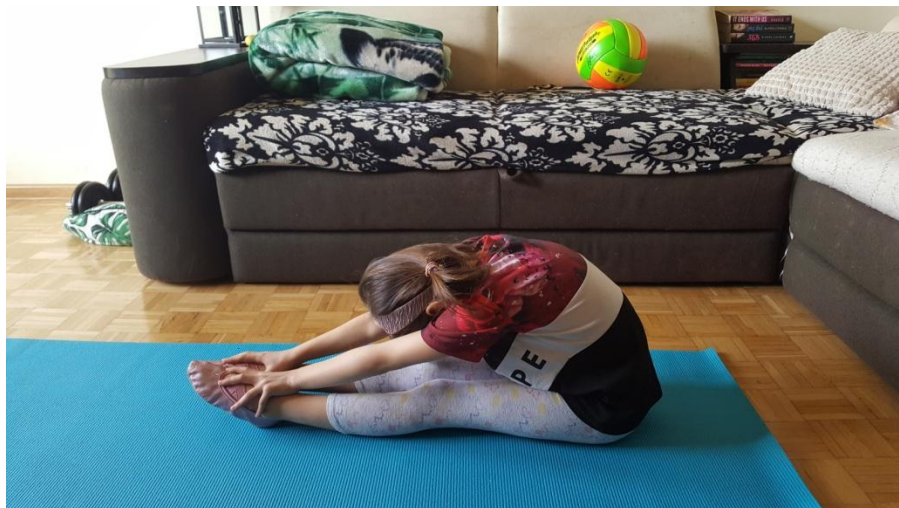


- **Ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha** (Ćwiczenie Lena :-))
 - ✓ **Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem. Ręce i nogi ugięte. Między kolanami piłka (w trzymaniu piłki uczestniczą zarówno dłonie jak i kolana).
 - ✓ **Ruch:** Naprzemiannostonne prostowanie ramion i nóg (prawa ręka z lewą nogą oraz lewa ręka z prawą nogą) z utrzymaniem piłki ręką i nogą które nie wykonują ruchu. Pilnujemy aby łopatki przylegały do parkietu a głowa była w przedłużeniu linii pleców. Ćwiczenie powtarzamy 8 razy



- Ćwiczenia rozciągające -stretching

- ✓ Pozycja wyjściowa: Siad prosty podparty
- ✓ Ruch: Głęboki, powolny skłon w przód z wytrzymaniem. Ćwiczenie powtarzamy 8 razy



- Ćwiczenia rozciągające -stretching

- ✓ Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem. Ręce ugięte, dłonie przy klatce piersiowej.
- ✓ Ruch: Głęboki, powolny skłon w tył z wytrzymaniem. Głowę odchylamy w tył (możemy polecić dziecku próbę dotknięcia głową stóp - nogi w tym czasie są zgięte "foczka"). Ćwiczenie powtarzamy 8 razy

