

Gimnastyka korekcyjna

Grupy przedszkolne.

Drodzy,

Przypominamy sobie że:

Ćwiczymy w wygodnym stroju sportowym , boso lub w skarpetkach antypoślizgowych, nie pojedzeniu i oczywiście z uśmiechem.

Dzieci młodsze

1. Powtarzamy ćwiczenia już znane,
2. Ćwiczenie: Linka/skakanka, sznurek, itp./ rozciągamy na podłodze. Na sygnał dziecko przechodzi na czworakach wzdłuż liny tak, aby prawa ręka i prawa noga były po jednej stronie liny, a lewa noga i lewa ręka po drugiej stronie. Czworakując dziecko nie powinno dotykać liny.

Oddziaływanie korekcyjne:

- Odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego
 - Wzmacnianie układu kostno – więzadłowego
 - Kształtowanie zwinności
3. Ćwiczenie: Dziecko leży na brzuchu z łokciami, dłońmi splecionymi na karku i łokciami opartymi o podłogę. Na hasło „ pokaż łokcie” dziecko unosi ramiona nad podłogę i pokazuje łokcie. Po wytrzymaniu ok. 3-6 sek. Podajemy hasło „Schowaj łokcie” – Dziecko wraca do pozycji wyjściowej. Błędem jest wysokie uniesienie klatki piersiowej i pogłębienie lordozy lędźwiowej.

Oddziaływanie korekcyjne:

- Odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego
 - Wzmocnienie mięśni prostowników grzbietu odcinka piersiowego
 - Wzmocnienie mięśni karku
4. Ćwiczenie: Dziecko siedzi na podłodze w siadzie skrzyżnym/na kokardkę/ramiona „skrzydełka”. Na hasło „Popatrz na brodę” dziecko pochyla głowę w przód, przyciskając brodę do klatki piersiowej i kieruje wzrok w dół. Na hasło „popatrz na plecy” dziecko wykonuje skłon głowy

w tył kierując wzrok maksymalnie za siebie jakby chciało zobaczyć swoje plecy . Tułów powinien być nieruchomy i wyprostowany. Błędem jest brak korekcji postawy oraz ruchy tułowia.

Oddziaływanie korekcyjne:

- Nauka utrzymania prawidłowej postawy
- Zwiększenie ruchomości odcinka szyjnego kręgosłupa
- Wzmocnienie mięśni ściągających łopatki

Poradnik dla rodziców – wady stóp. YouTube

Dzieci starsze

1. Powtarzamy ćwiczenia już znane

2. Ćwiczenie: Dziecko leży na plecach/leżenie tyłem/ nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłoże. Ramiona skrzyżowane na klatce piersiowej lub ułożone w „skrzydełka” Z tej pozycji wyjściowej dziecko wykonuje kolejno:

Unoszenie i opuszczanie głowy /przyciąganie brody do mostka/, przyciąganie do klatki piersiowej kolan i ich opuszczanie

Chwył rękami za stopy /kończyny górne znajdują się między kolanami/ przetaczanie na boki lub zataczanie kółek stopami

„Rowerek” w przód

Oddziaływanie korekcyjne:

- Wzmacnianie mięśni brzucha
- Zwiększanie ruchomości w stawach
- Kształtowanie równowagi

3. Ćwiczenie: Klęk podparty/dziecko w pozycji czworaczkiej/ramiona rozstawione na szerokość barków, dłonie oparte o podłoże z palcami wyprostowanymi skierowanymi do siebie

Skręt głowy w prawo, w lewo, skłon głowy w górę, w dół - bez poruszania barkami, tułowiem i kończynami

Oddziaływanie korekcyjne:

- Zwiększanie ruchomości odcinka szyjnego kręgosłupa
- Wzmacnianie mięśni karku
- Wzmacnianie układu kostno – więzadłowego

3. Ćwiczenie: Siad na piętach. Przechodzenie z pozycji czworacznej do „ukłonu japońskiego” z wyprostowanymi ramionami w przód.

Oddziaływanie korekcyjne:

- Rozciąganie mięśni prostowników grzbietu
- Kształtowanie równowagi

Poradnik dla rodziców- wady stóp .YouTube

Dlaczego rozciąganie jest ważne dla dzieci? YouTube

