

Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Biedronki”, „Motyle” 25-29.05

Przybory: kocyk, kijek np. od miotły, mopa itp., mała piłeczka lub piórko.

Temat: Ćwiczenia obręczy barkowych, kończyn górnych i ściągających łopatki.

1. Pozycja wyjściowa - Pozycja stojąca, ramiona wzdłuż tułowia.

Ruch: krążenia ramion w tył. Powtórzyć 10x.

2. P.w. siad skrzyżny, plecy wyprostowane, ręce w pozycji „skrzydełek”

Ruch: ściągnięcie łopatek, uwypuklenie klatki piersiowej (przeniesienie łokci i przedramion maksymalnie w tył. Powtórzyć 10x

3. P.w. leżenie przodem, nogi wyprostowane i złączone, ręce w pozycji skrzydełek, uniesione nad podłogą, głowa uniesiona. pod brzuchem w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch: przeniesienie rąk nad podłogą w przód do wyprostu, a następnie ściągnięcie do pozycji „skrzydełek”. Powtórzyć 10x.

4. Ćwiczenie oddechowe P.w. klęk przodem do stołu, na stole leży piłeczka do tenisa stołowego (może być piórko)Ruch: wdech nosem, a następnie wydech ustami i zdmuchnięcie piłeczki (piórka) ze stołu. Powtórzyć 5x.

5. P.w. leżenie przodem, nogi wyprostowane i złączone, ramiona wyprostowane, wyciągnięte w przód, uniesione nad podłogę. Laseczka (kijek) trzymana oburącz za końce. Pod brzuchem, w okolicach pępka zrolowany kocyk.

Ruch: ugięcie rąk z przeniesieniem laseczki na plecy (łopatki), a następnie wyprost rąk i przeniesienie laseczki w przód. Powtórzyć 10x.

6 .P.w. leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Ręce ułożone w „skrzydełka” leżą na podłodze.

Ruch: naciskanie ramionami na podłogę, wytrzymanie 3 sekundy i rozluźnienie. Powtórzyć 10x.

7. Ćwiczenie oddechowe .P.w. siad skrzyżny, w jednej dłoni kawałek materiału dziecko trzyma przed ustami

Ruch: wdech nosem, a następnie silne dmuchnięcie – zmiana rąk. 5x.

Przypominam – ćwiczenia wykonujemy wolno i dokładnie.