

Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Biedronki”, „Motyle” 27-30.04

T : Ćwiczenia rozciągające mięśnie kulszowo–goleniowe w poz. leżących i stojących.

Przybory : szarfę zastąpić można – ręcznikiem, sznurkiem.



1. PW: Siad prosty szarfa zahaczona o 1 stopę.

RUCH: Dziecko trzymając szarfę przechodzi do leżenia tyłem z uniesioną prostą w kolanie nogą. Zakres ruchu uzależniony jest od długości mięśni kulszowo – goleniowych. Dążymy do tego by dziecko uniosło prostą nogę w stawie kolanowym do kąta 80° – 90° .



2. PW: Siad prosty szarfa zahaczona o 2 stopy.

RUCH: dziecko trzymając szarfę przechodzi do leżenia tyłem z uniesionymi, prostymi w kolanie nogami. Zakres ruchu uzależniony jest od długości mięśni kulszowo – goleniowych. Wytrzymuje w tej pozycji 5 -10s. Dążymy do tego by dziecko uniosło nogi proste w stawach kolanowym do kąta 80° – 90° . Miednica nie powinna się odrywać od podłogi.



3. PW: Pozycja zasadnicza- stanie prosto.

RUCH: Dziecko wykonuje skłon w przód, przy prostych nogach, starając się dotknąć palcami podłóża. W tej pozycji powinno wytrzymać 5-10s. Podczas tego ćwiczenia należy pilnować by oś kończyn dolnych była prostopadła do podłóża i kolana się nie ugiwały. Jeżeli dziecko nie dostaje rękami do podłóża zatrzymuje ruch w pozycji maksymalnego skłonu wytrzymując 5 -10s.



4. PW: Pozycja zasadnicza, rozkrok na szerokość bioder, ręce w górę.

RUCH: Opad tułowia w przód do jednej nogi (skrętoskłon) wytrzymać 5 s., zmiana strony. Kolana powinny być proste.



5. PW: Pozycja zasadnicza, stanie przed drabinką.

RUCH: Dziecko 1 nogę kładzie na drabince oraz wykonuje skłon w kierunku stopy tej nogi, wytrzymuje 5-10 s. Druga stopa ustawiona prostopadłe do ściany (nie powinna być ustawiona w bok).

Wykonujcie wolno i dokładnie. Powodzenia.