Agnieszka Golak

ZESTAW ĆWICZEŃ DLA DZIECI Z WADĄ POSTAWY (do wykonania w domu).

1. Marsz na czworakach po linii prostej z prostymi nogami i wysoko uniesionymi biodrami.

2. Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, dłonie na kark, łokcie przywarte do podłoża. - nabrać maksymalnie dużo powietrza do klatki piersiowej (brzuch wciągnięty), - WYDECH (głośny i jak najdłuższy) ramiona unoszą głowę do przodu i dociskają do klatki piersiowej – powtórzyć 8-10 razy.

3. Leżenie na brzuchu, nogi złączone, dłonie płasko pod brodą. - unieść wyprostowane nogi i tułów do góry, dłonie zwinięte w pięści przy barkach, łopatki ściągnięte – WDECH, - powrót do pozycji wyjściowej – WYDECH – powtórzyć 8-10 razy.

4. Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, ręce wzdłuż tułowia. - unieść lekko tułów, dłonie ułożyć na kolanach z równoczesnym WYDECHEM - powrót do pozycji wyjściowej – WDECH (plecy proste, łopatki ściągnięte) – powtórzyć 8-10 razy.

5. Leżenie na brzuchu, nogi złączone, dłonie splecione tyłem na pośladkach. - unieść tułów do góry, ściągnąć łopatki oraz pośladki – WDECH, - powrót do pozycji wyjściowej – WYDECH – powtórzyć 8-10 razy.

6. PW: leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, ramiona wzdłuż tułowia, w dłoniach np. woreczki, piłeczki. - przenieś proste ramiona przodem (w tył) za głowę, - przenieś ramiona bokiem do pozycji wyjściowej (do bioder) – powtórzyć 8 10 razy.

7. Leżenie na plecach, dłonie splecione na karku, łokcie przywarte do podłoża. - nogi wykonują na przemian ruchy rowerowe i nożyce pionowe – 1 min. bez odpoczynku.

8. Siad na piętach, ręce uniesione do góry, głowa schowana między ramionami, brzuch wciągnięty. - skłon tułowia w przód z maksymalnym rozciąganiem kręgosłupa „ukłon japoński”, - powrót do pozycji wyjściowej – powtórzyć 10 razy.

9. Siad prosty, ramiona podparte z tyłu. - uniesienie bioder w górę do linii prostej; napiąć mięśnie i wyciągnąć się, - powrót do pozycji wyjściowej – powtórzyć 8-10 razy.

10. W staniu dmuchanie piórka (aby jak najdłużej utrzymać je w powietrzu) lub w leżeniu na brzuchu dmuchanie piłeczki pingpongowej (dmuchnąć ją jak najdalej) – powtórzyć kilka razy.

11. Klęk prosty podparty (całe dłonie na podłodze). - unieść prawą rękę i lewą nogę do poziomu, napiąć mięśnie i wyciągnąć się (głowa w przedłużeniu tułowia), - powrót do pozycji wyjściowej i zmiana (lewa ręka i prawa noga) – powtórzyć 5 razy na każdą stronę.

12. Test ścienny (ćwiczenie prawidłowej postawy ciała). - przywrzeć całym ciałem do ściany, głowa prosto, barki lekko cofnięte, brzuch wciągnięty, ręce swobodnie wzdłuż ciała. W tej pozycji kilka głębokich oddechów (w miarę możliwości ćwiczenie to należy wykonywać przed lustrem) – powtórzyć 4-5 minut.