

Problem wad postawy dotyka coraz większej grupy dzieci. Schorzenia te występują najczęściej i postępują najszybciej w wieku szkolnym. Zarazem ten okres, ze względu na nie ukończony proces rozwoju dziecka, jest właściwie jedynym, w którym ingerencja korekcyjna ma szanse powodzenia. Większość wad wymaga długotrwałego i wielostronnego oddziaływania korekcyjnego oraz systematyczności w działaniu.

Należy uświadomić dziecku konieczność wykonywania ćwiczeń i zachęcać do codziennego wysiłku. Proponowane zestawy ćwiczeń są skuteczne, proste i nie wymagają skomplikowanego sprzętu.

Zachęcam do ćwiczeń, współpracy z nauczycielami wychowania fizycznego i życzę wytrwałości w dążeniu do celu.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ Z GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ

STOSOWANE PRZY BOCZNYM SKRZYWIENIU KRĘGOSŁUPA

(W trakcie wykonywania ćwiczeń wydech jest długi powolny w formie wymawiania litery S)

ĆWICZENIA WYKONYWAĆ CODZIENNIE 10-20 MINUT

1. Siad prosty, ramiona z tyłu (nogi wyprostowane w stawach kolanowych). Wypychanie bioder w górę z jednoczesnym napięciem mięśni pośladków.
2. Przysiad podparty. Głowa w przedłużeniu tułowia. Jedna noga w zakroku – dynamiczna naprzemianstronna zmiana nóg (w tył do wyprostu).
3. W leżeniu przodem, ramiona ugięte czoło oparte na dłoniach – napięcie mięśni pośladkowych – „nożyce poziome”. Nogi proste w stawach kolanowych.
4. Leżenie tyłem, nogi ugięte, ramiona w górę, naprzemianstronne unoszenie ugiętej nogi pod pachę z jednoczesnym skłonem i chwytem za kolano.
5. Klęk podparty „koci grzbiet”. W klęku podpartym, unoszenie bioder i tułowia w górę. Głowa w dół z jednoczesnym wdechem, opuszczenie tułowia i bioder – wydech.
6. W leżeniu przodem, czoło oparte na podłodze. Nogi proste, złączone – ramiona wykonują ruchy pływackie „żabki”.
7. W klęku podpartym głowa w przedłużeniu tułowia – uginanie i prostowanie ramion w stawach łokciowych, z dotykiem brodą do podłogi „pompki”.

8. Leżenie tyłem. Nogi ugięte w kolanach. Woreczek w okolicach żołądka. Poprzez wdech uniesienie woreczka do góry.
9. W leżeniu przodem w formie zabawowej, przedmuchiwanie piłeczki, piórka, bibułki itp.
10. W siadzie prostym przy ścianie, ramiona na kark, biodra i łopatki przylegają do ściany – wypychanie tułowia i głowy w górę.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ Z GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ STOSOWANE PRZY PLECACH WKŁĘŚŁYCH

(W trakcie wykonywania ćwiczeń wydech jest długi powolny w formie wymawiania litery s.)

ĆWICZENIA WYKONYWAĆ CODZIENNIE 10 – 20 MINUT

1. Siad skulny, plecy przywarte do ściany, dłoń kontroluje wielkość wygięcia lędźwiowego. Utrudnieniem ćwiczenia jest stopniowy wyprost nóg i wznos ramion wzwyż.
2. Leżenie tyłem przenoszenie woreczka trzymanego pomiędzy stopami w tył za głowę.
3. Leżenie tyłem, stopy oparte o ścianę wznosy nóg w górę na przemian.
4. Siad płaski. Skłon tułowia, dotknięcie rękami palców stóp, głowa między ramionami.
5. Podpór tyłem. Marsz w podporze po podłodze.
6. Toczenie piłki przed sobą.
7. Leżenie tyłem, przyciągnięcie kolan do klatki piersiowej, głowa do kolan.
8. Przysiad, „skoki zajęcze”
9. Pozycja na czworakach, marsz po wyznaczonym odcinku.
10. Leżenie tyłem, ramiona pod głową, nogi ugięte w stawach biodrowych. Uniesienie bioder w górę i wytrzymanie.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ Z GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ STOSOWANE PRZY WADACH STATYCZNYCH KOŃCZYN DOLNYCH

(W trakcie wykonywania ćwiczeń wydech jest długi powolny w formie wymawiania litery s)

ĆWICZENIA WYKONYWAĆ CODZIENNIE 10 – 20 MINUT

1. Siad na krześle. na podłodze porzucane drobne przedmioty, klocki, szmatki, klamerki, kredki itp. Chwywanie palcami stóp leżących przedmiotów i wrzucanie do stojącego pojemnika.
2. Siad podparty, stopy oparte o laskę. Obracanie stopami laski.
3. Siad na krześle, na podłodze położyć ręcznik, kocyk, szmatkę. Chwyć palcami stopy leżący ręcznik i podciągaj pod podeszwą. Pięt w tym czasie nie wolno ci odrywać od podłogi, ani też ich przesuwac.
4. Pozycja stojąca zawieszanie i zdejmowanie szmatek, skarpetek itp. (na lince zawieszanej np. pomiędzy dwoma krzesłami).
5. Siad podparty. Rysowanie ołówkiem włożonym między palce stóp, na kartce kresek, liter, cyfr itp.
6. Siad płaski. Wykonywanie stopami wszystkich możliwych ruchów w stawie skokowym z uwzględnieniem ruchów palców (rozstawianie i ściąganie palców).
7. Leżenia tyłem. Unoszenie nóg do góry i odwracanie stopy w taki sposób, by można było zobaczyć jej podeszwę „lusterko”.
8. Leżenie tyłem przy ścianie, nogi ugięte, stopy obłapują piłkę i wtaczają ją po ścianie.
9. Siedzenie na krześle, stopy oparte o kant ławeczki (lub stertę książek). Zginanie grzbietowe palucha obciążonego woreczkiem przewiązanym szarą.
10. Siad na krześle między stopami kręgiel, puszka itp. Obracanie przyboru ruchem stóp. Utrudnieniem będzie wykonywanie ćwiczenia bez podparcia przyboru o podłogę.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ Z GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ STOSOWANE PRZY PLECACH OKRĄGLYCH.

(W trakcie wykonywania ćwiczeń wydech jest długi powolny w formie wymawiania litery s.)

ĆWICZENIA WYKONYWAĆ CODZIENNIE 10 – 20 MINUT

ZALECENIA:

- słuchanie muzyki w pozycji leżącej na plecach z ramionami odwiedzionymi w bok i ugiętymi w stawach łokciowych, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych.
- oglądanie programu telewizyjnego z laską trzymaną na plecach.
- biurko musi posiadać odpowiednią wysokość, tak aby dziecko nie było zmuszone pochylać się nadmiernie.
- pływanie stylem grzbietowym.

1. Leżenie przodem, ramiona wzdłuż tułowia. Skłony tułowia w tył.
2. Leżenie przodem, dłonie splecione pod czołem. Lekki skłon tułowia w tył z jednoczesnym przeniesieniem rąk w bok.
3. Siad skrzyżny, ramiona w bok na futrynie drzwiowej. Wykonujemy ruch rozpychający futrynę.
4. W siadzie skulonym, ręce ugięte, blisko tułowia, łokcie trzymają z tyłu piłkę.
5. Siad na niskim podwyższeniu, proste ramiona w górze. Współwiczący stojąc z tyłu trzyma ręce ćwiczącego nad stawem łokciowym i umiejscawia kolano między jego łopatkami. Rytmiczne pociąganie ramion w tył i w bok.
6. Opad w kłku rozkrocznym, chwyt dłońmi dwóch lasek ustawionych pionowo. Rozciągamy przykurczone mięśnie. W celu intensyfikacji rozciągania można wykorzystać pomoc współwiczącego lub obciążenie woreczkiem z piaskiem (ok. 0,5 kg).
7. Leżenie przodem na kocyku. Przesuwanie się w przód za pomocą ramion.
8. Leżenie przodem, dziecko trzyma oburącz np. deseczkę, patelnię, na której leży woreczek. Podrzuca woreczek unosząc się lekko, wykonując skłon tułowia w tył i chwytą woreczek na deseczkę, bawiąc się w „smażenie naleśników”.