Klasa 1 SP Gimnastyka korekcyjna

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

**Data: 11.05.2020**

Temat : Zestaw korekcyjnych ćwiczeń domowych przeciw skoliozie.

Wprowadzenie

.

- przed ćwiczeniami należy przygotować pomieszczenie, sprzęt i ubiór

- dokładnie przeczytać zestaw ćwiczeń

- ćwiczenia wykonywać w obecności rodziców lub opiekunów, którzy korygują postawę dziecka i zapewniają bezpieczeństwo.

Objaśnienia skrótów i terminologii:

RR – ramiona

NN – nogi

N - noga

PW – pozycja wyjściowa

T – tułów

PN – prawa noga

LN – lewa noga

mm – mięśnie

1. Kilka kroków marszu w wysokim wspięciu na palcach, kilka kroków swobodnego chodu.

2. Stanie przodem w odległości około 12 cm od ściany, RR wyciągnięte w górę w przód, dłonie oparte o ścianę. Maksymalne wyciąganie RR w górę, dłonie oparte o ścianę, stopy cały czas w kontakcie z podłożem.

3. W klęku podpartym naprzemianstronny wznos R i N.

4. Siad klęczny, podudzia zrotowane na zewnątrz, stopy złączone – przejście do ukłonu japońskiego z jednoczesnym, bocznym zgięciem T w kierunku wypukłości skrzywienia.

5. Siad skrzyżny ręce na kolanach najlepiej z oparciem pleców, np. o ścianę – wznos RR przodem w górę – wdech, powrót RR na kolana – powolny wydech.

6. Siad prosty podparty szarfa ułożona w kółeczko z boku na linii kolan – przenoszenie prostych NN przez kółeczko z jednej strony na drugą.

7. Siad ugięty, stopy trzymane przez rodzica, skurcz pionowy ramion – powolny opad T w dół i powrót do siadu.

8. Siad, dłonie splecione na czubku głowy, łopatki i łokcie ściągnięte – wypychanie głową dłoni do góry.

9. Leżenie przodem na stole, wyprostowane RR trzymają krawędź – unoszenie NN do poziomu. Palce stóp obciągnięte, koc podłożony pod brzuch. Przy powtarzaniu ćwiczenia można obciążyć NN wkładając między stopy woreczek.

10. Leżenie przodem, RR ugięte pod czołem, naprzemienne unoszenie prostych NN w górę.

11. Leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, RR wyciągnięte za głowę – rozciąganie gum poprzez prace rąk w kierunku zza głowy do podłoża w okolice ud.

12. Leżenie tyłem RR proste wyciągnięte za głową przytrzymywane przez rodzica, NN ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, złożona szarfa między kolanami – przechylanie NN w prawo i w lewo z dotknięciem podłogi.

13. Leżenie przodem na kocyku – jazda na brzuchu przez odpychanie się dłońmi od podłoża. 14. W staniu lub klęku przy stole, broda na wysokości blatu – wdmuchiwaniu piłeczki pingpongowej do pudełka.

**Data: 15.05.2020**

Temat : Gimnastyka korekcyjna trzymaj się prosto.

Wprowadzenie

Powtarzaj regularnie znane Ci ćwiczenia, bo tylko w ten sposób będziesz przeciwdziałał wadom postawy. Zapraszam do ćwiczeń, które już znasz. Wzmacniaj swoje mięśnie, dbaj o prawidłową sylwetkę, ”Trzymaj się prosto”.

<https://www.youtube.com/watch?v=eiHGj8Tuo-I>