

DROGI RODZICU

Nawet najlepiej prowadzone zajęcia korekcyjne mogą okazać się niewystarczające jeśli dziecko nie ćwiczy w domu!

PRZYKŁADOWY ZESTAW ĆWICZEŃ DOMOWYCH PRZECIWKOŚĆ KOLAN

Koślawe kolana czyli skierowane do wewnątrz. Uda w stosunku do podudzia tworzą literę „X”.

Proponowany zestaw ćwiczeń należy realizować w następujących warunkach:

- pomieszczenie przewietrzone (można ćwiczyć na wolnym powietrzu w ogrodzie, na trawie, na balkonie),
- ćwiczenia wykonywać na kocu, podłodze lub dywanie, w stroju gimnastycznym, boso.

Czas ćwiczeń:

- codziennie w godzinach popołudniowych lub wieczornych przed posiłkiem po około 30 – 40 minut,
- najbardziej wskazane jest wykonywanie ćwiczeń 2 x dziennie przez około 20 minut.

Uwagi:

- ćwiczenie wykonuje dziecko w obecności rodziców,
- rodzice, opiekunowie starają się korygować postawę dziecka podczas ćwiczeń oraz dbają o bezpieczeństwo podczas ćwiczeń na stole, krześle,
- ćwiczenia należy wykonywać bardzo dokładnie, powoli i bez pośpiechu.

1. Stanie w małym rozkroku, dłonie oparte na zewnętrznej stronie kolan.
Ruch: rozpychanie kolan.
2. Siad skrzyżny.
Ruch: wstawanie z nogami skrzyżowanymi
3. Siad ugięty.
Ruch: zakładanie kolana na kolano.
4. Siad skrzyżny dłonie oparte na kolanach.
Ruch: rozpychanie kolan.

PRZECIWWSKAZANIA :

-długotrwałe zajęcia w pozycji stojącej, pozycje rozkroczne, siad na piętach ze stopami i podudziami na zewnątrz, siad płotkarski, sporty przeciążające w sposób długotrwały kończyny dolne.

ZALECENIA :

-jak najczęstsze odciążanie stawów kolanowych, a więc unikanie długotrwałego stania, zmniejszenie (jeśli występuje) nadwagi ,kształtowanie nawyku prawidłowego stania i chodu, pływanie.

**Uwaga! DZIECKO ZAWSZE POWINNO ĆWICZYĆ W POZYCJI
SKORYGOWANEJ!**

(wyprostowane plecy, łopatki ścignięte ,głowa uniesiona wysoko, brzuch wciągnięty, pośladki napięte)