

DROGI RODZICU

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

Przykładowy zestaw ćwiczeń domowych przeciw plecom okrągłym

Wada odcinka piersiowego kręgosłupa,(zbyt duże wygięcie kręgosłupa do tyłu)

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.

Liczba powtórzeń danego ćwiczenia: 10 – 20 razy

1. Poprawa postawy przed lustrem.
2. Siad skrzyżny na podłodze w otwartych drzwiach. Rozpieranie framugi drzwi, ściągając łopatki, dłonie umieszczone na wysokości barków, głowa cofnięta, broda ściągnięta, liczyć głośno do dziesięciu. Opuścić ręce, rozluźnić się, liczyć do pięciu. Powtórzyć ćwiczenie 3-5 razy.
3. Wykonać 5 przysiadów i wyprostów tułowia o poprawnej postawie, następnie oprzeć się plecami, potylicą, pośladkami i piętami o ścianę, wciągnąć brzuch, wytrzymać tę poprawną postawę, liczyć do pięciu. Powtórzyć całość trzykrotnie.
4. Siad skrzyżny, krążenia ramion w tył, liczyć do pięciu, mocno ściągnąć łopatki, głowa cofnięta, broda ściągnięta. Opuścić ręce, rozluźnić się, licząc do trzech, powtórzyć całość 4 razy.
5. Leżenie tyłem, ręce w położeniu „skrzydełka”, nogi wykonują „nożyce”, liczyć do pięciu (dziesięciu) w ustawieniu pod kątem 45 stopni w stosunku do podłogi. Opuścić nogi, rozluźnić się. Powtórzyć całość 3-5 razy.

WSKAZANIA:

- nie przeciążanie dziecka nauką i pracą, zapewnienie odpowiednich warunków pracy (biurko, krzesło, oświetlenie)
- kształtowanie nawyku prawidłowej postawy, ćwiczenia korekcyjne

Liczba powtórzeń w poszczególnych ćwiczeniach jest podana przykładowo. Należy ją tak dobierać, aby dziecko było w stanie prawidłowo utrzymywać postawę.

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

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

opracowała : B.Bartoszek