

# DROGI RODZICU

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

## **Przykładowy zestaw ćwiczeń domowych przeciw plecom wklęsłym**

Wada odcinka lędźwiowego kręgosłupa,( zbyt duże wygięcie kręgosłupa do przodu)

**Proponowany zestaw ćwiczeń należy realizować w następujących warunkach:**

- pomieszczenie przewietrzane ( 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. Leżenie tyłem, poprawa postawy z kontrolą wielkości lordozy lędźwiowej. Między podłogą a plecami w ich odcinku lędźwiowym powinna się zmieścić płasko ułożona dłoń. Nogi początkowo ugięte, później wyprostowane.
2. Leżenie tyłem, ręce na podłodze w położeniu „skrzydełka”, nogi oparte o ścianę pod kątem 40 stopni, „nożyce” pionowe, liczyć do ośmiu (dwunastu). Powtórzyć .
3. Leżenie tyłem na stole z podparciem tułowia po stawy biodrowe; jedna noga ugięta, przywarta do klatki piersiowej, druga zwisa poza stołem, rozciągając przykurczone zginacze siłą swego ciężaru. Rytmiczne pogłębianie wyprostu, liczyć do dziesięciu, zmiana położenia nóg. Całość powtórzyć.
4. Siad na taborecie, stopy zaczepione pod szafą, ręce w położeniu „skrzydełka”. Napisać mięśnie brzucha. Opad tułowia w tył do kąta 45 stopni, wytrzymać, licząc do trzech (dziesięciu). Powrót do pozycji siedzącej, opuścić ręce, rozluźnić się, licząc do pięciu. Powtórzyć. Jeżeli dziecko w czasie opadania pogłębi wygięcie lędźwiowe, należy ćwiczenie wykonać w wyższym ustawieniu tułowia.
5. Leżenie przodem na stole, ręce ustawione pod kątem prostym trzymają jego krawędzie. Wznos obu nóg do poziomu stołu, wytrzymać, liczyć do sześciu (dziesięciu), opuścić nogi i rozluźnić się. Całość powtórzyć.

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

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