

GIMNASTYKA KOREKCYJNA –ZABAWY I ĆWICZENIA RUCHOWE, KSZTAŁCĄCE PRAWIDŁOWĄ POSTAWĘ U DZIECI



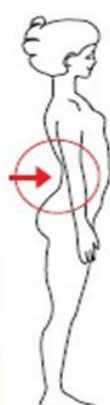
Umiejętności: Poprawne wykonywanie ćwiczeń korekcyjnych w czasie zabawy

Wiadomości: Konieczność rozciągnięcia mięśni przykurczonych, aby jeszcze lepiej rozwinąć sprawność ruchową i ukształtować prawidłową postawę ciała.

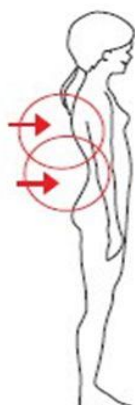
Typy wad postawy



plecy
okrągłe



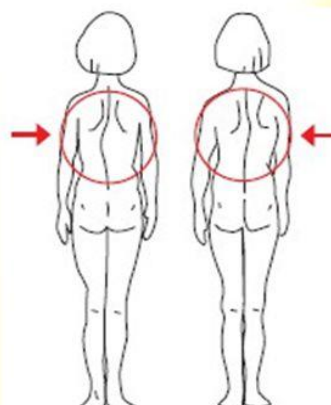
plecy
wklęsłe



plecy
okrągło –
wklęsłe



plecy
płaskie



skolioza

Cele:

- Wzmacnianie mięśni posturalnych odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy
- Wzmacnianie mięśni grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku
- Rozciąganie mięśni piersiowych
- Wzmacnianie mięśni osłabionych mięśni pośladkowych i mięśni brzucha

PRZEBIEG ZABAW:

I. ĆWICZENIA ODDECHOWE

1. „**Dmuchanie balonika**”- głęboki wdech nosem, wydech ustami
 2. „**Wąż**”- naśladujemy syk węża
 3. „**Świecznik**”- naśladowanie zdmuchiwanie świeczek
 4. „**Gra na fujarce**”- naśladowanie palcami gry na instrumencie, nabieranie powietrza nosem, wydech ustami
 5. „**Dmuchanie na piórko**”- dmuchamy na piórko podrzucone do góry starając się aby jak najdłużej unosiło się w powietrzu
 6. „**Pileczka**”- dmuchanie na piłeczkę pingpongową turlającą się po podłodze
- Większość tych ćwiczeń wykonujemy w siadzie na podłodze, zwracamy uwagę na proste plecy i prawidłowy oddech- wdech nosem, wydech ustami.

II. ĆWICZENIA ELONGACYJNE

1. „**Gąsienica**”-pozycja leżenie przodem czyli na brzuchu z wyciągnięciem rąk w przód i próba poruszania się do przodu jak gąsienica.
2. „**Zrywamy jabłka**”- siad skrzyżny, maksymalne wyciągnięcie obydwu RR w górę
3. Jak wyżej „**Zrywanie jabłek**” tym razem w staniu, w marszu z trzymaniem w dłoniach małych piłeczek-„jabłek i marsz z rękoma w górę.
4. „**Pokłony**”- siad skrzyżny, ręce wyciągnięte w górę, skłon w przód z sięgnięciem jak najdalej bez odrywania pośladków od podłogi. (tzw. Ukłon japoński)
5. „**Wielkoludy**”- marsz na palcach z wyciągnięciem rąk w górę.

6. „**Kwiatek**”- przysiad podparty powolne prostowanie tułowia, wyciąganie rąk jak najwyżej- kwiatek rośnie.

III. ĆWICZENIA STÓP- PŁASKOSTOPIE

1. „**Dzień dobry, do widzenia**” - siad prosty, maksymalne zgięcie grzbietowe i podeszwowe stóp. Stopy witają się z nami i żegnają.
2. „**Masaż**” - siad prosty, jedną nogę uginamy w kolanie, przyklejamy stopę do uda drugiej nogi, przesuwając stopę nogi ugiętej (od uda w dół) staramy się jak najbardziej przykleić ją do nogi masowanej, zmiana nóg
3. „**Lusterko**” - siad prosty, uginamy jedną nogę w kolanie, chwytamy dłońmi stopę i wyobrażając sobie, że to jest lusterko przeglądamy się, zmiana nóg.
4. „**Rysujemy stopami**”- siad na krzeselku, stopą chwytamy ołówek (kolano odchylone na zewnątrz) rysujemy na kartce papieru leżącej na podłodze przytrzymywanej palcami drugiej nogi (zwrócić uwagę, aby ołówek nie był włożony między palce, tylko obejmowany przez podkurczone palce stopy)
5. „**Wiaderko**” - wkładanie palcami stóp drobnych przedmiotów do wiaderka
6. „**Pianino i bęben**”- w siadzie na krzeselku wspięcie na palce i naśladowanie gry na pianinie, palce stóp udają jakby grały na pianinie po kolei każdym palcem , a później wszystkimi. Naśladowanie piętami uderzeń w bęben przy ustawieniu stóp w zgięciu podeszwowym, czyli ułożenie stopy na piętach i uderzanie na przemian raz jedną raz drugą stopą, później razem.

IV. PRZYKŁADY WPROWADZANIA ELEMENTÓW KOREKCYJNYCH DO ZABAW I GIER

1. **Berek**- obroną przed złapaniem jest przyjęcie postawy prawidłowej skorygowanej wyprostowanej ze złączonymi łopatkami.
2. **Starzec i żołnierz**- dziecko poruszają się w dowolny sposób, na hasło „żołnierz” maszeruje prosto, jest wyprostowane, na hasło „ starzec” pochyla się, garbi się.
3. **Wyścigi piłek**- dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym naprzeciwko siedzi rodzic obydwójce trzymają piłkę unoszenie rąk do góry i skręty tułowia na boki oraz góra dół, wyścigi kto lepiej i dokładniej robi ćwiczenia.
4. **Pilka**- siad prosty piłkę trzymamy w stopach i unosimy do góry trochę i podajemy do rąk i zmiana wracamy do siadu prostego ręce uniesione w górę z

piłką, a następnie skłon i podajemy do stóp. Czynność powtarzamy kilkakrotnie.

5. **Zwierzaki**- dziecko naśladuje sposoby poruszania się różnych zwierząt- psa, żaby, niedźwiedzia, bociana, raka.