

Zabawy i ćwiczenia korekcyjne rozwijające prawidłową postawę ciała oraz korygujące różne wady postawy.



Podstawowymi założeniami ćwiczeń korekcyjnych jest to, aby wyrobić u dzieci nawyku poprawnej postawy ciała. Rozciągnięcie mięśni przykurczonych oraz utrzymanie prawidłowej ruchomości kręgosłupa.

Cele ogólne:

Wdrażanie do samodzielnego, prawidłowego wykonywania ćwiczeń korekcyjnych.

Samokontrola i samoocena postawy własnego ciała w czasie wykonywanych ćwiczeń.

Wyrobienia u dzieci właściwych nawyków poprawnego oddychania.

Zabawy i ćwiczenia korekcyjne:

I. Zabawy ożywiające i rozgrzewające:

1. Marsz po obwodzie koła z wysoko uniesionymi kolanami.
2. **Bieg z uderzaniem nogami o pośladki**, na sygnał zatrzymanie się i stanie w pozycji skorygowanej na baczność ze złączonymi z tyłu łopatkami.
3. **Waż się budzi**- krążenie poszczególnymi partiami ciała, krążenie głową na początek, później krążenie samymi ramionami, krążenie całymi rękoma, krążenie biodrami, krążenie stopami, krążenie całymi kończynami dolnymi.

II. Ćwiczenia oddechowe:

1. **Siad skrzyżny**- unosimy bokiem ręce w górę na wdech, a na wydech opuszczamy na dół. Czynność powtarzamy kilka razy.
2. Leżenie na plecach zgięte nogi w kolanach ręce na brzuchu na wdech wciskamy rękoma brzuch do podłoża, a na wydech unosimy brzuch w górę i tak kilkarotnie.
3. Marsz po obwodzie koła na wdech wspinamy się na palce na wydech idziemy po piętach.
4. Unoszenie bioder- leżenie na plecach nogi ugięte w kolach stopy dotykają podłoża, a ręce leżą wzdłuż podłoża. Na wdech podnosimy biodra w górę na wydech opuszczamy.
5. **„Zabawa z kartką papieru”**- stań prosto przed sobą trzymaj kartkę papieru na wysokości twarzy, Na wdech wciągnij dużo powietrza, a na wydech dmuchaj w kartkę papieru, aby ją unieść czynność powtórzyć.

Ćwiczenia oddechowe można powtarzać i wykonywać je pomiędzy innymi ćwiczeniami.

II. Ćwiczenia rozciągające przykurczone mięśnie oraz korygujące poszczególne wady postawy.

1. **Noszenie wody**- dziecko bierze kij od miotły(zastępuje laskę gimnastyczną) i zakłada sobie na ramiona, pamiętając o łączeniu łopatek. Na sygnał nabieranie wody raz z prawej raz z lewej skłon w prawo, a później skłon w lewo.- (ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe i ściągające łopatki)
2. **„Walkowanie ciasta”**- leżenie na brzuchu, przed nami leży kij od miotły ręce zgięte w łokciach i pod brodą, na hasło walkowanie ciasta unoszenie rąk wraz z łokciami i walkowanie do przodu i do tyłu.- (ćwiczenia ściągające łopatki i korygujące mięśnie grzbietu)
3. **„Rakieta”**- leżenie na brzuchu ręce wyciągnięte przed siebie. Unoszenie rąk w górę prostych w łokciach rakieta leci, odpoczynek opuszczenie rąk. Powtórka kilka krotnie.
4. **„Toczenie piłki”**- leżenie na plecach, ręce leżą w dół tułowia, piłkę toczymy po ścianie stopami w górę i w dół.
5. **Samolot**- leżenie na brzuchu ręce rozłożone na boki, unoszenie w górę, gdy samolot leci i opuszczanie odpoczynek, kilka razy.
6. **„Zgniatanie piłki”**- siedzimy w siadzie prostym podpartym uginamy nogi w kolanach i wkładamy piłkę pomiędzy kolana, na sygnał dociskamy piłkę i liczymy do 5, a następnie rozluźniamy. Czynność powtarzamy kilkakrotnie- (następuje wzmocnienie mięśni kończyn dolnych).
7. **„Szybowiec”**- leżenie na brzuchu ręce leżą wzdłuż tułowia, na sygnał unoszenie prostych rąk w górę. Liczenie do 5 w czasie unoszenia i odpoczynek, kilka krotna powtórka.
8. **„Piłka w górę”**- leżenie na plecach i unoszenie piłki stopami w górę, w czasie ćwiczenia wyprostowane nogi w kolanach.

9. „**Kurki dziobią ziarenka**”- siedzenie na stopach, na sygnał kurki dziobią skłon do przodu zgięcie rąk w łokciach i oparcie się na nich na sygnał stop wyprostowanie rąk w łokciach, powtarzamy kilkakrotnie.
10. „**Masaż stopy**”- stanie w pozycji wyprostowanej przed nami leży piłka i wykonujemy okrężne ruchy stopami po piłce. Masujemy raz prawą raz lewą stopę. (dobra by była do tego mniejsza piłka i mięka)
11. „**Motyłki**”- siedzimy w siadzie prostym rozszerzamy nogi jak do motylka jakbyśmy chcieli złączyć ze sobą stopy od wewnętrznej strony. Machanie skrzydełkami motylka czyli nogami.
12. „**Raczk**”- poruszanie się jak raki do przodu z piłką na brzuchu, należy dotrzeć do wyznaczonego punktu i z powrotem na czas.

Prawidłowo wykonane ćwiczenie gimnastyczne pozwala na lepszą sprawność ruchową całego ciała oraz poprawia ogólne samopoczucie.

Im lepiej i częściej ćwiczysz tym lepiej się czujesz.