

Ćwiczenia rozciągające i korygujące wady postawy z gimnastyki korekcyjnej dla dzieci.



Cele ogólne:

Zwiększenie w dzieciach wydolności układu oddechowego poprzez naukę prawidłowego oddychania.

Rozciąganie i wzmacnianie zbyt mocno przykurczonych mięśni brzucha i karku.

Wzmocnienie mięśni posturalnych odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

Rozwijanie w dzieciach samokontroli do prawidłowych postaw w czasie ćwiczeń.

Wzmocnienie mięśni ściągających łopatki oraz mięśni karku.

Kształcenie u dzieci pozytywnych postaw do ćwiczeń korekcyjnych.

Cele szczegółowe:

Dziecko potrafi w czasie wykonywanych ćwiczeń prawidłowo kontrolować swoją postawę ciała.

Poprzez rozmaite ćwiczenia oddechowe doprowadzenie do zwiększenia pojemności życiowej płuc.

Rozwijanie u dzieci motywacji do częstego i owocnego wykonywania ćwiczeń korekcyjnych

Ćwiczenia i zabawy korekcyjne:

I. Ćwiczenia rozgrzewające:



1. „**Figurki**”- dziecko maszeruje na palcach na słowo stop zatrzymuje się bez ruchu tworząc dowolną figurę.
2. „**Kot jest- kota nie ma**”- dziecko swobodnie porusza się na czworaka, na zapowiedź mysz jest dziecko naśladuje myszkę, która chowa się przed kotem do norki, a na hasło „kota nie ma” chodzą swobodnie dalej
3. **Bieg po obwodzie koła** z krążeniem ramion w przód, później zmiana i krążenie ramion, w tył.
4. „**Marsz wielkoludów**”- chodzenie na palcach udając wielkoludy, do wspięcia na palcach można dodać wyciągnięte ręce uniesione w górę.
5. „**Deszczyk**”- zabawa orientacyjno- porządkowa, dziecko na hasło słońce świeci naśladuje świecące słońko rękoma, biegając po sali, a na sygnał deszcz pada staje przy ścianie w pozycji wyprostowanej.
6. „**Przywitanie się stóp**”- dziecko siada naprzeciwko rodzica z nogami ugiętymi. Równocześnie dziecko i rodzic, unoszą jedną nogę, dotykając się podszwami stóp. (nogi „witają się”)

II. Ćwiczenia kształcące prawidłową postawę:

1.



„**Kto dalej**”- dziecko i

rodzic siadają na stopach obok siebie przed nimi leżą piłki do tenisa stołowego, na sygnał dmuchają na piłeczki. Liczy się ten, kto dalej dmuchnie swoją piłeczkę.

2. „**Granie na bębnie**”- dziecko siedzi w siadzie ugiętym ze stopami opartymi o podłogę, na hasło gramy, podnosi pięty do góry (zginając podeszwowo stopy), uderzając lekko palcami, naśladując granie na bębnie.
3. „**Toczący się pień**”- dziecko leży na dywanie z wyprostowanymi i złączonymi nogami i rękoma ułożonymi na dywanie przy głowie. Należy zacząć leżenie na plecach ręce za głową prosto wyciągnięte, nogi też proste i wyciągnięte. Wykonujemy trzy obroty w jedną stronę, a następnie trzy obroty w drugą stronę.
4. „**Stopa za stopą**”- kładziemy przed sobą długi sznurek w pionie na podłodze, a następnie idziemy po nim stawiając stopa przy stopie.
5. „**Zrywanie kwiatków**”- dziecko leży na podłodze na brzuchu z nogami wyprostowanymi i złączonymi, Unosząc ręce i głowę nad podłogę, imitując ruchy jakby jedną ręką zrywały kwiatki i układały je w bukiet trzymany w drugiej ręce.
6. „**Pływanie**”- dziecko leży na podłodze i wykonuje ruchy jak przy pływaniu.
Żabka- leżenie na brzuchu, energiczne wyciąganie rąk jak najdalej przed siebie, następnie przeniesienie wyprostowanych rąk w bok i ugięcie ich do ściągnięcia w skrzydełka. Nogi leżą nieruchomo na podłodze.
Na grzbiecie- leżenie na plecach, przesuwanie wyprostowanych rąk po podłodze od głowy do bioder, a następnie przenoszenie ich górną do położenia na podłodze przy głowie.

III. Ćwiczenia rozciągające przykurczone mięśnie:



1. **„Jazda na rowerze”**- dziecko leży na plecach z nogami ugiętymi, uniesionymi nad podłogę. Zataczając stopami obszerne koła, imitując ruchy jak przy pedałowaniu na rowerze. Czynność powtarzana kilka razy.
2. **„Skłony”**- dziecko dzieci wraz z rodzicem placami do siebie z nogami wyprostowanymi. Trzymają się za wyciągnięte w górę ręce, jedna osoba wykonuje skłon tułowia w przód ciągnąc drugą osobę za sobą na swoje plecy. Osoba ciągnięta leży rozluźniona, później następuje zmiana kilkakrotna.
3. **„Kwiatek rośnie”**- siad skrzyżny, tułów pochylony do przodu, dłonie na podłodze, na hasło kwiatek rośnie dziecko pomału prostuje tułów i wyciąga ręce w górę jak najwyżej, a na hasło kwiatek więdnie dziecko powoli wraca do pozycji wyjściowej.
4. **„Ręce w górę- ręce w dole”**- dziecko wraz z rodzicem siedzi do siebie plecami na podłodze, z rękoma wyprostowanymi wyciągniętymi w bok, trzymając się za ręce. Obydwie osoby równocześnie podnoszą jedną rękę w górę, a jedna opuszczają w bok. Powtarzają ćwiczenie kilkakrotnie zmieniając ułożenie rąk.
5. **„Parzy łapki”**- w leżeniu na brzuchu. Dziecko wraz z rodzicem leżą na brzuchu twarzami do siebie, w odległości mniej więcej 0,5 metra. Wyciągają ręce przed siebie, unosząc je nad podłogę. Jedna osoba ma dłonie nad drugą w lekkim odstępie, Pierwsza osoba, która ma pod spodem stara się przenieść dłonie nad tą co miała wyżej i uderzyć w nie z góry delikatnie. Czynność powtarzamy na zmianę.
6. **„Rower we dwóch”**- dziecko wraz z rodzicem leżą na plecach naprzeciwko siebie spotykają się stopami i próbują pedałować jak na rowerze razem ze złączonymi stopami.
7. **„Misiu się wspina”**- dziecko siedzi naprzeciwko ściany w siadzie skrzyżnym w lekkim odstępie od ściany, na sygnał start misiu chce wspiąć się łapkami po ścianie i wracamy z powrotem do siadu. Czynność powtarzamy kilkakrotnie.
8. **„Rysowanie nogami w powietrzu”**- dziecko leży na podłodze. Ma wyprostowane i złączone nogi trzyma uniesione nad podłogą. Nogami rysuje w powietrzu domek, ręce leżą na podłodze przy głowie tworząc kąt prosty każda ręka.
9. **„Kołyska”**- dziecko zajmuje pozycję w przysiadzie, trzymając rękoma kolan, przetacza się na plecy, a następnie zamachem nóg wraca do przysiadu. Czynność powtarzamy kilkakrotnie.
10. **„Toczenie piłki”**- dziecko leży na plecach skierowane w kierunku ściany, obok leży piłka, na sygnał rodzica stara się toczyć piłkę po ścianie jak najwyżej, a następnie opuszcza w dół- toczy piłkę.

11. **„Stopy do stóp”**- dziecko leży wraz z rodzicem na plecach naprzeciwko siebie, stykając się głowami, trzymając się za ręce. Nogi ugięte, a stopy oparte o podłogę na sygnał równocześnie podnoszą nogi, tak aby dotknąć stopami do stóp partnera nad głową.

IV. Ćwiczenia oddechowe:



1. **„Czatujące bociany”**- dziecko stoi, a następnie unosi jedną nogę w górę i stara się jak najdłużej utrzymać stojąc na jednej nodze. Pamiętając o oddechu podczas tego ćwiczenia. (wdech nosem- wydech ustami)
2. **„Zdmuchiwanie świeczki”**- dziecko siedzi na dywanie w siadzie skrzyżnym pamiętając o prostych plecach i ściągniętych łopatkach. Udając, że trzyma w rękach świeczkę próbuje ją zdmuchnąć. Robi duży wdech nosem i długi wydech ustami. Czynność powtarzamy z 5 razy.
3. **„Falująca chusteczka”**- dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym z wyprostowanymi plecami przed sobą trzyma chusteczkę papierową, wykonuje wdech nosem i na wydech ustami dmucha na chusteczkę tak aby jak najwyżej się uniosła.
4. **„Unieś piłkę”**- leżenie na brzuchu nogi proste piłka leży przed nami ręce wyciągamy przed siebie na sygnał wdech unosimy piłkę w górę, a na wydech opuszczamy w dół. Czynność powtarzamy kilkakrotnie.
5. **„Dmuchanie w talerz”**- dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym przed sobą trzyma papierowy talerz. Na sygnał dmucha w niego jak w zaczarowane lustro kilka krotnie, najpierw dmucha długo, a później krótko jakby zdmuchiwała świeczkę.
6. **„Długie wymawianie głoski „S”**- dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, pamiętając o zachowaniu prawidłowej postawy ciała. Po wykonaniu głębokiego wdechu nosem, wykonują wydech ustami z jak najdłuższym wymawianiem głoski „S”