

DOBRA POSTAWA TO ŚWIETNA ZABAWA



Proponowane zestawy zostały tak przygotowane, aby w sposób kompleksowy wpływały na korektę wad postawy oraz wzmacniały mięśnie. Niemniej nie jest konieczne, aby codziennie wykonywać wszystkie zadania. Pracując z dzieckiem warto zwrócić uwagę, które ćwiczenia bardziej mu się spodobają, a następnie wykorzystać tę wiedzę w momencie, gdy dziecko będzie zmęczone lub zniechęcone.

Zasady wykonywania ćwiczeń w domu:

- Wskazane jest aby ćwiczyć przed posiłkiem
- Strój powinien być swobodny, nie krępujący ruchów, stopy bose
- Ćwiczenia należy wykonywać na kocu lub dywanie
- Najlepiej ćwiczyć na wolnym powietrzu lub w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu
- Należy korygować postawę dziecka w pozycji wyjściowej oraz w czasie wykonywania ćwiczenia i po jego zakończeniu.

Ćwiczenia poranne

Mają na celu mobilizację dziecka do rozpoczęcia codziennych zajęć. Powinny trwać ok.15.minut. Sugerowane są 2 serie po 10 powtórzeń każdego ćwiczenia.

PRZYSIADY

Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie ud. Wykonanie: Dziecko stoi prosto z ramionami wyprostowanymi do przodu, równoległe do podłogi. Następnie ugina nogi w kolanach i

całym ciałem schodzi w dół. Kilka sekund pozostaje w tej pozycji, a następnie wraca do pozycji wyjściowej.



PAJACYKI

Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie barków i bioder oraz poprawia koordynację ruchów.

Wykonanie: Dziecko wykonuje podskok z równoczesnym złączeniem nóg i klaśnięciem dłońmi nad głowę. Następnie w kolejnym podskoku powraca do pozycji wyjściowej.



PRZESKOKI

Ćwiczenie to wzmacnia przede wszystkim mięśnie pośladków oraz zginacze bioder i prostowniki bioder.

Potrzebny sprzęt: kij lub laska 70-100 cm długości.

Wykonanie: Kładziemy kij/ laskę na podłodze przed dzieckiem. Poprzez wykrok w przód dziecko wykonuje przeskok z nogi na nogę starając się przeskoczyć laskę/kij.

WYRZUCANIE PIŁKI

Ćwiczenie to wzmacnia tylne partie mięśni nóg.

Potrzebny sprzęt: piłka

Wykonanie: dziecko leży na brzuchu, ręce ma splecione pod brodą. Rodzic stoi rozkrocznie nad dzieckiem twarzą w stronę jego stóp. Następnie kładzie piłkę na pośladkach dziecka, a ono toczy ją od pośladków w stronę stóp. Gdy piłka dotknie stóp. Dziecko szybko zgina nogi w kolanach i wyrzuca piłkę do góry.

ZDEJMOWANIE SKARPETEK

Ćwiczenie to zwiększa sprawność stóp.

Wykonanie: Dziecko w siadzie podpartym (ręce za plecami podparte na podłodze) próbuje lewą stopą zdjąć skarpetę z prawej stopy i na odwrót. Skarpeta powinna być luźna.

ZABAWA W PAJĄK IDZIE

W zabawę najlepiej zaangażować rodzeństwo, rodziców.

Rodzic jest” pajakiem” dzieci biegają po pokoju. Kiedy rodzic mówi „pająk idzie” każdy z uczestników zabawy staje nieruchomo w określonej wcześniej pozycji. Najlepiej aby była to pozycja która koryguje postawę, przykładowo: sylwetka nieruchomo, łopatki ściągnięte, ręce spuszczone wzdłuż tułowia, nogi złączone lub siad skrzyżny. Kto się poruszy musi wykonać np. przysiady lub pajacyki.

Ćwiczenia popołudniowe

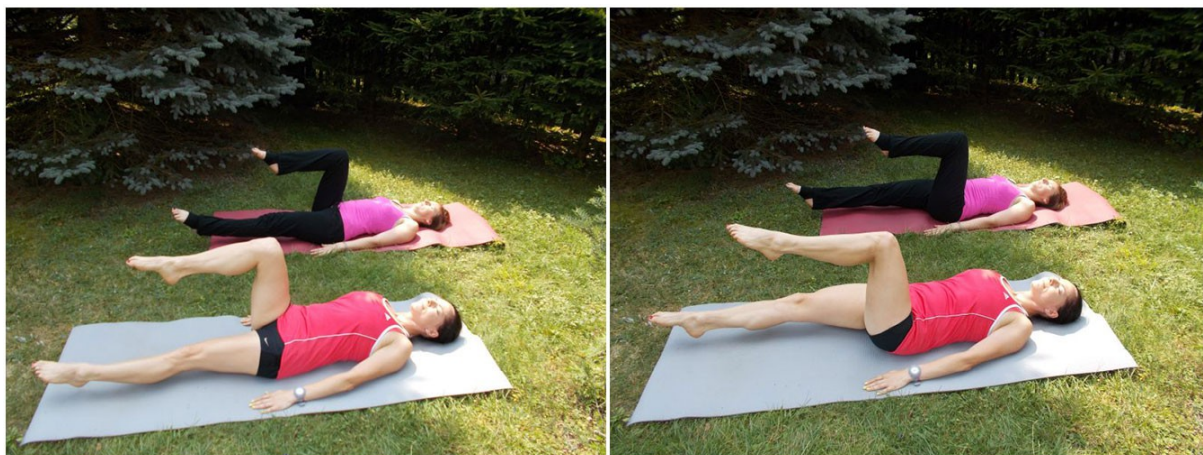
Pozwalają zmaksymalizować siłę i wytrzymałość mięśni. Powinny trwać ok.20 min.

Sugerowane są 3 serie po 10 powtórzeń każdego ćwiczenia.

ROWEREK

Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie brzucha.

Wykonanie: Dziecko leży na plecach, z nogami ugiętymi w kolanach ze stopami opartymi o podłoże. Po uniesieniu nóg nad podłoże wykonuje nimi ruch naśladujący pedałowanie na rowerze. Najpierw wykonuje kilkanaście ruchów w przód, a następnie kilkanaście w tył. Ręce trzyma w tym czasie w bok tułowia.



NAPRZEMIENNE WYMACHY RĄK I NÓG

Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie brzucha i pośladków.

Wykonanie: Dziecko opiera się na dłoniach i kolanach, plecy powinny mieć wyprostowane. Wyciąga lewą rękę w przód i prawą nogę w tył. Następnie powraca do pozycji wyjściowej i prostuje prawą rękę i lewą nogę.



KOCI GRZBIET

Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie grzbietu.

Wykonanie: Dziecko wykonuje klęk podparty z lekko ugiętymi ramionami, plecy proste. Następnie wygina plecy w górę. Po kilku sekundach wraca do pozycji wyjściowej i wygina plecy w dół.



RZUTY WORECZKIEM

Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie stóp.

Potrzebne będą woreczki wypełnione grochem lub kawałki gazety zwinięte w kulkę.

Wykonanie: Dziecko siedzi na krześle, lub na podłodze, chwytając palcami stóp woreczki i rzuca je do rodzica. Jeśli w domu jest więcej dzieci można zrobić zawody, kto dalej lub celniej rzuci woreczkiem.



ZABAWA W KOLORY

Na początku rodzic ustala zasady: kolor czerwony oznacza –leżenie na plecach, kolor niebieski- leżenie na brzuchu, kolor żółty siad skrzyżny. Uczestnicy zabawy biegają na określony sygnał zatrzymują się. Rodzic mówi lub pokazuje kolor, dziecko wykonuje zadanie. Jeśli się pomyli wykonuje dodatkowe zadanie np. przysiady, pajacyki, podskoki.

Ćwiczenia wieczorne.

Nie powinny być zbyt intensywne, ponieważ mogą powodować problemy ze snem. Ćwiczenia pomagają pozbyć stresu, odprężyć przed zaśnięciem. Powinny trwać około 15 min. Sugerowane są 2 serie po 10 powtórzeń.

KLĘK PROSTY PRZED KRZESŁEM

Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie brzucha oraz grzbietu.

Wykonanie: dziecko klęka prosto przed krzesłem, dłonie opiera o siedzenie. Poprzez pogłębienie skłonu przechodzi do siadu klęcznego.

UKŁON JAPOŃSKI

Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie grzbietu.

Wykonanie: dziecko wykonuje klęk podparty na piętach. Poprzez skłon w przód przechodzi do „ukłonu japońskiego”.

MOCOWANIE SIĘ GŁOWY Z DŁONIĄ

Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie grzbietu.

Wykonanie:

Dziecko wykonuje siad skrzyżny, ręce trzyma na kolanach, rodzic kładzie dłoń na głowie dziecka. Dziecko stara się wypchnąć dłoń jak najwyżej.

ZBIERANIE KAMYKÓW

Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie stóp.

Potrzebne będą średniej wielkości kamyki lub kredki.

Wykonanie: dziecko siedzi na krześle, gołą stopą stara się podnieść kredki lub kamyki rozłożone na podłożu przed krzesłem. Prawą nogą przekłada do lewej ręki i na odwrót.