

„Zabawy z elementami ćwiczeń korekcyjnych” – skoliozy.

CELE: Wzmacnianie mięśni posturalnych. Nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

1. Potrzebne przybory: pokrywka i drewniana łyżka, ręcznik, poduszka, nieduży kocyk , plastikowa miseczka z wodą i 2-3 przedmioty (np. klocki, piórka, stateczki zabawki)

Miejsce: miejsce na dywanie w przewietrzonym pokoju.

P. w. – oznacza pozycję wyjściową ćwiczenia. Ruch – oznacza wykonanie ruchu przez dziecko.

Uwaga ! ćwiczenia powtarzamy 6-8 razy, lub czasowo ok. 30 sek.

Uwagi – dziecko przebrane w strój sportowy, boso.

2. Powitanie z rodzicem. Rodzic sprawdza postawę skorygowaną dziecka.
3. Dziecko: pozycja wyjściowa – stanie tyłem do ściany.

Ruch – przyjęcie postawy skorygowanej:

- ✓ plecy, głowa i pięty przy ścianie
- ✓ nogi wyprostowane i złączone
- ✓ brzuch wciągnięty
- ✓ łopatki ściągnięte
- ✓ barki cofnięte i opuszczone ustawione na tej samej wysokości
- ✓ głowa wyciągnięta w górę(nie zadzieramy w górę podbródka)
- ✓ wzrok skierowany przed siebie .

Wytrzymać w tej pozycji 6 sekund i rozluźnić ciało.

4. Zabawa ożywiająca. Dziecko biega, maszeruje, podskakuje z nogi na nogę (rodzic gra rytm na przedmiocie zastępczym – np. pokrywka i drewniana łyżka) na przerwę w granym rytmie dz. wykonuje postawę skorygowaną.
5. Zabawa oddechowa. Dz. Siad skrzyżny, ręce skrzyżowane na klatce piersiowej. Wdech nosem ze wznosem rąk w górę, a następnie wydech ustami z jednoczesnym opuszczeniem rąk i ułożeniem na klatce piersiowej skrzyżnie.
6. Zabawa „ Słonko świeci – deszcz pada”. P.w. Dziecko chodzi na czworakach, na słowa: „ Słonko świeci” staje na palcach z rękoma uniesionymi w górę jak najwyżej, na słowa: „ deszcz pada” staje pod ścianą w postawie skorygowanej.
7. Zabawa: „Żuraw”. Na jedno klaśnięcie dziecko wykonuje „ koci grzbiet”(w pozycji kłęk podparty z kręgosłupem wygiętym jak najdalej w górę), na 2 klaśnięcia - stanie na jednej nodze, druga noga zgięta, podniesiona do góry, przy czym jedną ręką przełożoną pod kolanem nogi zgiętej, chwyt dłońią za nos. Na trzy klaśnięcia – w staniu w rozkroku krążenie wyprostowanych ramion 3 razy w przód i 3 razy w tył. Na 4 klaśnięcia – 4 przysiady.
8. „Ćwicz mięśnie brzucha”. P.w. Dz. leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, stopy oparte na podłożu. Ruch – przybliżenie ugiętych nóg do klatki piersiowej. (6-8 powtórzeń)
9. „ Pełzanie”. P.w. Dz. Leżenie przodem. Ruch-pełzanie do wyznaczonego celu.

10. „Dotknij poduszkę stopą”. P.w. Dz. stanie w lekkim rozkroku na szerokości bioder. Ręce wyciągnięte w przód trzymają poduszkę. Ruch – dotykane poduszki stopą raz lewą, a raz prawą nogą. Nogi w kolanach wyprostowane. Stopy obciążone.
11. „Skrzydółka” P.w. Dz. Siad skrzyżny, ręce w pozycji skrzydełek. Ruch – cofanie ugiętych rąk w tył z jednoczesnym ściąganiem łopatek. (wytrzymać 3 sek. Powtarzać ćw. 8-10 razy)
12. P.w. Dz. Leżenie tyłem, ręce wzdłuż ciała, nogi ugięte w stawach kolanowych i biodrowych , stopy złączone oparte na podłożu. Ruch. Przyciąganie brody do klatki piersiowej i wysuwanie barków i wyprostowanych rąk w przód tuż nad podłożem wzdłuż ciała.
13. „Dumny ptaszek” P.w. Dz. klęk obunóż, dłonie na obojczykach. Ruch – uwypuklenie klatki piersiowej z wyczuwaniem dłońmi jej ruchów.
14. „ Przesuwanie nogi”. P.w. Dz. Siad prosty tyłem do ściany, zwinięty mały ręcznik w okolicy odcinka lędźwiowego. Ramiona skrzyżnie, dłonie leżą na barkach. Ruch – zginanie raz jednej raz drugiej nogi w stawie biodrowym i kolanowym. (głowa, plecy i pośladki przysunięte do ściany)
15. „Petarda”. P.w. Dz. leży tyłem na kocyku- na plecach. Za głową trzyma 2 rogi kocyka rękoma. Stopy oparte o ścianę, a nogi ugięte w kolanach. Na słowo: „Petarda” dz. odpycha się energicznie nogami od ściany przesuwając się po podłodze.
16. Zabawa: „ Galaretka”. P. w. stanie w postawie skorygowanej. Na słowo: „ Galaretka” dz. rozluźnia całe ciało. (trzęsie się jak galaretka)Wykonujemy ok. 3-4 powtórzenia
17. Zabawa oddechowa: „Statki na wodzie”. P.w. dowolna. Dz. dmucha w plastikowe przedmioty położone do miseczki z wodą.

Życzę miłej zabawy.

Opracowała – Dorota Domian