# Uczymy się i bawimy w domu – gimnastyka korekcyjna

 Propozycja zestawu ćwiczeń korekcyjnych do wykonania przez uczniów w domu.

**1. Uwagi ogólne do ćwiczeń:**
– strój sportowy, na boso
– ćwiczenia wykonuje dziecko zdrowe, wypoczęte w obecności rodzica
– rodzice( opiekunowie) starają się korygować postawę dziecka podczas ćwiczeń oraz zapewniają bezpieczeństwo
– wykonujemy 10-15 powtórzeń każdego ćwiczenia dostosowując do indywidualnych możliwości dziecka
– podczas ćwiczeń zwracamy uwagę na prawidłowy oddech.

**2. Objaśnienie znaków**
P.w. – pozycja wyjściowa
R– ruch

Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała:
**Ćwiczenie 1**
P.w. leżenie tyłem( na plecach), nogi wyprostowane i złączone. Ręce wzdłuż tułowia leżą na podłodze.
R. Przyjęcie postawy skorygowanej, równego ustawienia barków
Rodzic kontroluje poprawność przyjętej postawy.
**Ćwiczenie 2**
P.w. Stanie tyłem do ściany.
R. Przyjęcie postawy skorygowanej: pięty przy ścianie, nogi wyprostowane, brzuch wciągnięty, całe plecy przylegają do ściany, łopatki ściągnięte, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce wzdłuż tułowia- wytrzymać.
**Ćwiczenie 3**
P.w. Stanie tyłem do ściany w postawie skorygowanej.
R. Powolne przejście do półprzysiadu, z kontrolą przylegania pleców do ściany i zachowaniem postawy skorygowanej.
**Ćwiczenie 4**
P.w. Stanie tyłem do ściany, ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.
R. Maksymalne wyciągnięcie rąk w górę rozciągając kręgosłup- wytrzymać, a następnie opuszczenie rąk i utrzymanie postawy skorygowanej.
**Ćwiczenie 5**
P.w. Stanie przodem do lustra.
R. Przyjęcie postawy skorygowanej, z kontrolą wzrokową poprawności postawy w lustrze.
2 wersja
P.w. Siad na taborecie przodem do lustra.
R. Przyjęcie postawy skorygowanej, z kontrolą wzrokową poprawności postawy w lustrze.
**Ćwiczenie 6**
P.w. Stanie w postawie skorygowanej.
R. Przejście do przysiadu z dotknięciem dłońmi podłogi i powrót do stania, z utrzymaniem postawy skorygowanej.
To samo ćwiczenie można wykonać z woreczkiem na głowie.

**Ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej:**
**Ćwiczenie 1**
P.w. Leżenie tyłem. Nogi ugięte, kolana przyciągnięte do klatki piersiowej. Ręce wyprostowane w tył leżą na podłodze.
R. Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.
**Ćwiczenie 2**
P.w. Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie, dłonie na piłce.
R. Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.
**Ćwiczenie 3**
P.w. Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyciągnięte przed siebie, w dłoniach na szerokość barków trzymana oburącz laska( kij od szczotki). Współćwiczący w siadzie klęcznym, zwrócony twarzą do dziecka.
**R. Współćwiczący unosi laskę(kij). Ćwiczący stara się rozluźnić mięśnie piersiowe.**
**Ćwiczenie 4**
P.w. Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.
R. Wymach (uniesienie) na zmianę prawa lewa ręka.
W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
**Ćwiczenie 5**
P.w. jak wyżej
R. Równoczesne wymachy( uniesienia) obu rąk w górę.
W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
**Ćwiczenie 6**
P.w. Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Ręce wyprostowane w tył, leżą na podłodze, przy głowie.
R. Przesuwanie wyprostowanych rąk po podłodze w stronę bioder, a następnie w stronę głowy z dociskaniem rąk do podłogi.

**A.Rydarowicz**