

Ćwiczenia korekcyjne przeciw plecom okrągłym

1. Marsz w miejscu, łopatki ściągnięte, plecy proste
2. Przodem do ściany w rozkroku, dłonie oparte na wysokości klatki piersiowej o ścianę, dziecko wykonuje opad tułowia w przód, który pogłębia na 3 i na 4 wraca do pozycji wyjściowej.
3. Postawa zasadnicza tyłem do ściany, plecy, barki i głowa przylegają do ściany, dziecko zsuwa się w dół po ścianie do przysiadu i wraca do pozycji wyjściowej.
4. Stanie w rozkroku, ręce w bok, dziecko robi skłon tułowia w prawo, wyciąga cały kręgosłup, rękę, cały tułów w prawo. To samo w lewą stronę.
5. Klęk podparty, dziecko unosi nogę w górę i zatacza nią małe kółeczka w prawo i w lewo po czym opuszcza nogę. To samo ćwiczenie wykonuje drugą nogą.
6. Leżenie tyłem-wypychanie bioder w górę, ręce leżą wzdłuż tułowia, nogi ugięte w kolanach.
7. Leżenie przodem na kocyku-ślizgi na brzuchu poprzez odpychanie się dłońmi od podłoża
8. Leżenie przodem, ręce ugięte, czoło położone na dłoniach, nogi wyprostowane, wykonanie skłonu tułowia w tył przez uniesienie głowy i tułowia z jednoczesnym przeniesieniem ramion w bok.
9. Leżenie tyłem, jedna noga wyprostowana -naprzemienne przyciąganie nogi ugiętej w kolanie do klatki piersiowej.
10. Klęk prosty przy krześle, dłonie oparte na siedzeniu krzesła, przejście do siadu klęcznego poprzez opad tułowia w dół, pogłębienie opadu.
11. W siadzie skrzyżnym uniesienie ramion w górę –wdech, następnie opuszczenie ramion w dół z wydechem

Zapraszam do ćwiczeń. W razie pytań, wątpliwości proszę się ze mną skontaktować drogą mailową beata.cholewinska@soswdnr.pl

Zagadki na dobranoc:

1. O czym myślę?-co to jest? Pachnie pięknie i ty też.
Lecz nim użyjesz tego, najpierw się umyj kolego.
2. Kiedy do ręki mnie bierzesz, wesoło zęby szczerzę.
Bo nigdy nie mam dosyć, zębami dbam o włosy.

