

UTRWALENIE NAWYKU TRZYMANIA PRAWIDŁOWEJ POSTAWY CIAŁA W POZYCJACH: NISKICH, ŚREDNICH I WYSOKICH - ZABAWY KOREKCYJNE DLA 5-6 LATKÓW

Przybory: piłka, mały koczyk lub ręcznik zwinięty w rulon (nie jest konieczny jeśli nie ma pogłębionej lordozy lędźwiowej), gazeta.

1. Korekcyjna zabawa ożywiająca: „Berek czarodziej”

Opis: Zaprosz rodziców i rodzeństwo do zabawy w berka. Aby nie zostać złapanym zatrzymują się w siadzie skrzyżnym (po turecku) z rękami „w skrzydełka” – tułów wyprostowany, barki cofnięte, łopatki złączone, szyja wyciągnięta w górę, lub w pozycji „na baczność” z rękami „w skrzydełka”- tułów i szyja w ustawieniu jak w siadzie skrzyżnym,, lub w pozycji wysokiej z rękami w „skrzydełka”, lub w siadzie ugiętym podpartym, albo w dowolnej pozycji Klappa (Zdj.1). Osoba dotknięta przez Berka staje się Berkiem.

Czas: 2’

Uwagi: zwrócić uwagę na prawidłowe trzymanie ciała w pozycjach zatrzymania.



Zdj. 1

2. Zabawa - „Zdmuchiwanie świec” z ćwiczenie oddechowe utrwalające pozycję: siad skrzyżny:

Opis: Usiądź w siadzie skrzyżnym (po turecku) z rękami „w skrzydełka”, ręce tworzą świecznik. Wykonaj szybki głęboki wdech nosem, skłoń głowę w stronę jednej ręki i długim podmuchać wypuszczając powietrze buzią „zgaś świecę”, powtarzaj wdech i odwracaj głowę w stronę drugiej ręki ponownie wykonując zadanie. (Zdj.2).

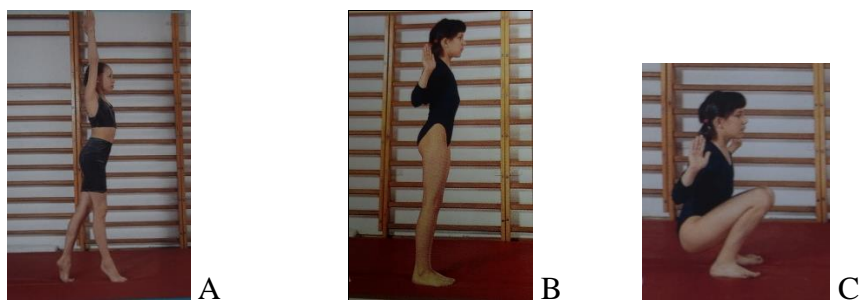
Dozowanie: 4x.



Zdj.2

3. Zabawa z ćwiczeniami kształtującymi nawyk trzymania prawidłowej postawy ciała

Opis: Biegaj swobodnie po pokoju. Na hasło: „olbrzym!” – maszeruj wielkimi krokami na palcach z wysoko uniesionymi do góry rękami - A. Na hasło: „lalka!” – zatrzymaj się nieruchomo w pozycji wyprostowanej (na baczność) z rękami w skrzydełka - B. Na hasło: „wrona!” – maszeruj w przysiadzie trzymając ręce w „skrzydełka” ustawiając całe stopy na podłożu - C. (Zdj.3). Czas: 2'-3'



Zdj.3

4. Zabawa z ćwiczeniami głowy i szyi: „Tak – Nie”

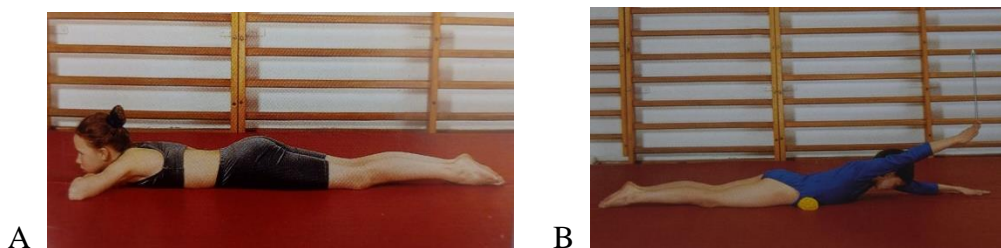
Opis: Usiądź w siadzie skrzyżnym (tułów wyprostowany, barki cofnięte, łopatki złączone, szyja wyciągnięta w górę, kolana nisko jak najbliżej podłogi). Na hasło: „tak!” – kiwaj głową powtarzając hasło. Na hasło: „nie!” – kiwaj głową na boki powtarzając hasło (Zdj.4). Czas: 2'.



Zdj.4

5. Zabawa: „Pływamy na materacu”- ćwiczenie obręczy barkowej, mięśni pleców oraz rozciągające mięśnie klatki piersiowej:

Opis: Połóż się na brzuchu z nogami wyprostowanymi i złączonymi piętami oraz rękami ugiętymi na podłożu pod brodą - A. Na hasło: „Płyniemy!” – wyjmij ręce spod brody i wykonuj krążenia ramion w przód symulując wiosłowanie w leżeniu na brzuchu z głową utrzymaną tuż nad podłogą ale buzią skierowaną do podłogi - B. Na hasło: „Fala!” – ułóż ręce ugięte na podłożu i oprzyj o nie brodę - A. (Zdj.5. A,B). Czas: 3'.

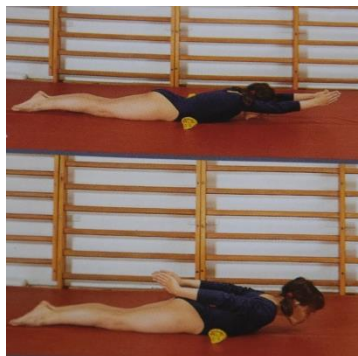


Zdj.5

6. Ćwiczenie mięśni grzbietu oraz kształtowanie nawyku prawidłowego trzymania ciała w leżeniu przodem.

Opis: Pozycja na brzuchu jak wyżej, z nogami wyprostowanymi i złączonymi piętami. Wykonaj jedno klaśnięcie przed buzią a następnie drugie klaśnięcie za plecami (Zdj.6).

Dozowanie: 8x



Zdj. 6.

7. Zabawa: „Karuzela” - Ćwiczenie mięśni brzucha oraz stóp – utrwalanie pozycji w siadzie ugiętym podpartym.

Opis: Usiądź w siadzie ugiętym podpartym na śliskiej podłodze z piłką lub gazetą między stopami - A. Na sygnał: „Kręcimy się na karuzeli” - unieś wysoko nogi z piłką i odpychając się rękami kręć się wokół własnej osi siedząc na podłodze tylko na pośladkach - B (Zdj. 7. A, B). Na sygnał - „stop”, przyjmij prawidłową pozycję w siadzie ugiętym podpartym - A. Po zatrzymaniu się w pozycji prawidłowej, zmieniaj kierunek poruszania się.

Czas: 3’.



A



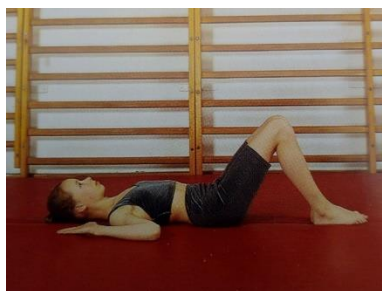
B

Zdj. 7.

8. Ćwiczenie oddechowe oraz kształtowanie nawyku prawidłowego trzymania ciała w leżeniu na plecach.

Opis: Połóż się na plecach z nogami ugiętymi w kolanach, złączonymi kolanami i stopami, z gazetą na rozłożoną na twarzy. Wykonaj głęboki wdech nosem a następnie długi wydech ustami tak aby gazeta uniosła się a nawet sfrunęła z twarzy. Utrzymaj prawidłową pozycję leżąc (Zdj.8).

Dozowanie: 4x.



Zdj.8.

9. Zabawa oddechowa - „Wiatr” z ćwiczeniem utrwalającym pozycję średnią Klappa:

Opis: Przyjmij pozycję Klappa (Zdj.9) Połóż na podłodze przed buzią gazetę i utrzymując prawidłową pozycję wykonuj głęboki wdech nosem, następnie wydech ustami w gazetę aby poruszyła się.

Dozowanie: 3-4 x.



Zdj.9

Zestaw ćwiczeń opracowała: mgr Aneta Gierczuk z pomocą literatury:

Owczarek S. [1998] Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Warszawa.

