

NAUCZANIE ZDALNE

Propozycje ćwiczeń dla uczniów kl. 1-3 uczęszczających na zajęcia z gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej.

Szanowni Rodzice

Przed rozpoczęciem ćwiczeń proszę o przewietrzenie pomieszczenia, w którym Wasze dzieci będą wykonywały wybrane przez Was ćwiczenia.

Gimnastyka korekcyjna tak jak i każda inna aktywność fizyczna musi być poprzedzona rozgrzewką, ponieważ rozgrzewka przygotowuje organizm dziecka do wysiłku, podnosi poziom energii, uelastycznia mięśnie, chroniąc ciało przed kontuzją.

Oto **propozycja rozgrzewki** przeprowadzona w formie zabawowej, w której rodzic wyczytuje dziecku kolejno zadanie ruchowe jakie ma wykonać. Czas rozgrzewki 5-10 minut.

- przechylaj głowę na boki jak tykający zegar- 10 razy
- wykonaj 5 kółek głową
- w staniu wykonaj ruchy rękami jakbyś pływał czałkiem 10 razy, żabką 10 razy, grzbietem 10 razy
- wykonaj 10 przysiadów
- rozkręć staw skokowy lewej i prawej nogi po 3 x w każdą stronę
- wykonaj 10 podskoków jak pajacyk
- w podporze tyłem chodź jak rak przez 15 sekund
- kręć biodrami jak hula hop 8 razy (po 4 na każdą stronę)
- wykonaj po 2 obroty wokół własnej osi
- usiądź i uderzaj stopami na przemian jak w bęben w szybkim tempie przez 10 sekund
- biegaj na czworaka jak pies przez 15 sekund
- w leżeniu tyłem jedziesz rowerem w szybkim tempie przez 20 sekund
- tańcz jak baletnica przez 15 sekund (wspięcie na palce i uniesienie rąk w górę)
- wykonaj 10 skrętoskłonów (w opadzie tułowia wprzód dotykając przeciwległą ręką do stopy)- dziecko zna ćwiczenie
- biegnij w miejscu tak szybko jakbyś przed kimś uciekał- 20 razy

Po ćwiczeniach rozgrzewających właściwe jest wykonanie ćwiczeń oddechowych:

- siad skrzyżny, ramiona skrzyżowane na klatce piersiowej, wznos ramion w górę w skos głęboki wdech, opuszczenie ramion do pozycji wyjściowej-wydech 6-8x
- w leżeniu tyłem z nogami ugiętymi w kolanach, uniesienie ramion w górę-wdech, opuszczenie ramion-wydech 6-8x

Ćwiczenia stóp:

- 1) Chodzenie z podkurczonymi palcami.
- 2) Chodzenie z ustawianiem stóp w jednej linii, jedna tuż przed drugą.
- 3) W staniu i w siadzie - na podłodze leżą gazety/kartki A4
Chwyć gazetę palcami stóp, próba podarcia jej na mniejsze kawałki
- 4) Siad skrzyżny. Automasaż stopy od strony podeszwy zaciśniętą pięścią.

Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała:

- 1) Stanie przed lustrem przodem. Nauka przyjmowania prawidłowej postawy: głowa i szyja wyciągnięte w górę, barki cofnięte, ułożone symetrycznie, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty. Stanie w pozycji skorygowanej – utrzymać 5 sekund, powrócić do pozycji wyjściowej – rozluźnić. Powtórzyć 10 razy, kontrolując korekcję własnej postawy przed lustrem.
- 2) Stanie tyłem do ściany. Ćwiczenie statyczne: nogi wyprostowane, pięty przy ścianie, całe plecy przyciśnięte do ściany, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce opuszczone wzdłuż tułowia. Utrzymać pozycję 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej, rozluźnienie. Powtórzyć kilka razy.

Ćwiczenia w leżeniu na brzuchu:

- 1) Ręce splecione pod brodą: naprzemienne unoszenie nogi w górę (kolano proste) 6-8x
- 2) Ręce w przód: jednoczesne unoszenie w górę lewej ręki i prawej nogi (potem na odwrót) 6-8x
- 3) Ręce w przód: naprzemienne unoszenie w górę rąk (łokiec proste) 6-8x

Ćwiczenia w klęku podpartym:

- 1) Wyginanie kręgosłupa w górę i w dół (tzw. koci grzbiet) -10x
- 2) Naprzemienne unoszenie rąk w przód (do wysokości barku) 6-8x

Ćwiczenia w leżeniu na plecach z nogami ugiętymi:

- 1) Ręce wzdłuż tułowia: unoszenie bioder do góry (napinamy pośladki, ściągamy łopatki) 8-10x
- 2) Ręce wzdłuż tułowia: przyciągamy brodę do mostka 8-10x
- 3) Ręce wzdłuż tułowia: przyciągamy kolana do klatki piersiowej 8-10x

Na zakończenie ćwiczeń dziecko wykonuje marsz z zachowaniem prawidłowej postawy ciała.

Zalecenia

- Oglądanie telewizji przez kilkanaście minut z laską gimnastyczną / kijem od szczotki/ kijkiem do nordic walking trzymaną na plecach.
- Słuchanie radia, muzyki w pozycji leżącej na plecach z ramionami odwiedzionymi w bok i ugiętymi w stawach łokciowych, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte na podłożu
- Podczas pracy przy biurku/stole należy przestrzegać następujących zasad: biurko/stół nie za niski, dobre podparcie odcinka lędźwiowego i piersiowego dolnego o oparcie krzesła.