



ZESTAW ĆWICZEŃ DLA DZIECI – PLECY OKRĄGŁE

Plecy okrągłe to inaczej mówiąc kifoza. Wada ta polega na nadmiernym wysunięciu barków do przodu spowodowanym zazwyczaj siedzącym trybem życia oraz brakiem aktywności. Zazwyczaj współgra z zanikiem naturalnej lordozy, jednak nie jest to warunek konieczny. Istotną rolę odgrywa w niej także rozwój poszczególnych grup mięśniowych, bowiem plecy okrągłe charakteryzują się rozciągniętymi i osłabionymi mięśniami górnej części pleców, a ściągniętymi i przykurczonymi mięśniami klatki piersiowej oraz prostymi brzucha.

Miejsce ćwiczeń: Pomieszczenie przewietrzone o temperaturze nie niższej niż 20°C, ćwiczenia należy wykonywać na kocu, podłodze lub dywanie.

Ubiór: Dziecko ćwiczy w stroju gimnastycznym, boso.

Przybory: Laska, piłka, piłeczka do tenisa stołowego, zabawka, taboret, stół, woreczki, lustro.

Czas ćwiczeń: Należy ćwiczyć codziennie w miarę możliwości o tej samej porze, przed posiłkiem po około 30-40 minut. Czas wykonywania poszczególnych ćwiczeń: około 2 minuty.

Objaśnienia skrótów: **RR**-ramiona, **NN**-nogi, **N**-noga, **PW**-pozycja wyjściowa, **T**-tułów, **Leżenie przodem**-leżenie na brzuchu, **Leżenie tyłem**-leżenie na plecach.

Ćwiczenie 1.

PW: Swobodny bieg w miejscu na palcach. RR – ugięte



Ćwiczenie 2.

PW: Klęk prosty przed łóżkiem, dłonie oparte - wdech. Przejście do siadu klęcznego i pogłębianie skłonu - wydech.



Ćwiczenie 3.

PW: Siad skrzyżny (po turecku) i krążenie wyprostowanych RR. Łopatki ściągnięte.



Ćwiczenie 4.

PW: Siad na taborecie NN, oparte stopami o podłogę. Założenie laski na łopatki - wytrzymać 10 s.



Ćwiczenie 5.

PW: Siad kłęczny. Skłon tułowia w przód. Wysunięcie RR po podłogę, głowa schowana między RR - wydech. Powrót do siadu - wdech.



Ćwiczenie 6.

PW: Leżenie przodem. Unoszenie RR z laską - wytrzymać. Ułożenie laski na karku - wytrzymać. Powrót do leżenia przodem.



Ćwiczenie 7.

PW: Siad na taborecie, laska oparta na łopatkach, stopy oparte na podłożu, skręty tułowia w lewo i prawo.



Ćwiczenie 8.

PW: Klęk podparty (dłonie skierowane palcami do środka) - wdech. Ugiąć RR i dotknąć brodą do podłogi - wydech, Powrót do PW.



Ćwiczenie 9.

PW: Leżenie tyłem NN ugięte. RR z woreczkami wzdłuż tułowia. Przenoszenie RR po podłożu za głowę - wdech, powrót - wydech.



Ćwiczenie 10.

PW: Klęk podparty pod ścianą. Dłonie skierowane do wewnątrz.
Dmuchać piłeczkę tak aby odbijała się od ściany.



Ćwiczenie 11.

PW: Leżenie tyłem NN ugięte w kolanach.
Przeniesienie piłki za głowę - wdech, opuścić piłkę przodem - wydech.



Ćwiczenie 12.

PW: Siad na taborecie tyłem do ściany, woreczek lub książka na głowie.
Wypychanie przedmiotu w górę. Głębokie oddychanie.



Ćwiczenie 13.

PW: Pozycja wypoczynkowa - leżenie tyłem. Stopy oparte o podłogę. RR ułożone za głową, łokcie przylegają do podłogi.



Ćwiczenie 14.

Autokorekcja przed lustrem: stojąc przodem, stojąc bokiem korygowanie ustawienia głowy, barków, talii, kolan, stóp, brzucha, łopatek.



Grażyna Dziadkowiec-Kublik
Szkoła Podstawowa nr 3
w Głogowie