

Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę – cz. 4

- **Plecy płaskie**

Zadaniem ćwiczeń korekcyjnych jest zwiększanie przodopochylenia miednicy, a także zwiększenie ruchomości kręgosłupa w odcinku piersiowym poprzez ćwiczenia kifotyzujące. Przy tego typu wadzie postawy wskazane są także ćwiczenia oddechowe, ogólnokondycyjne oraz pływanie.

1. Dotknij podłogi

p.w. dziecko stoi w lekkim rozkroku, rr wzdłuż tułowia;

ruch: skłon tułowia w przód z dotknięciem palcami do podłogi, kolana proste; następnie wyprost tułowia z wyrzutem ramion w górę

kilka powtórzeń

2. Ukłon

p.w. dziecko stoi w lekkim rozkroku, rr splecione na karku;

ruch: skłon tułowia w przód

kilka powtórzeń

3. Rowerek

p.w. leżenie tyłem, rr w bok;

ruch: „rowerek”

ok. 1 min.

4. Kołyska

p.w. leżenie tyłem, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, rr wzdłuż tułowia

ruch: skłon tułowia w przód z chwytem rękami za kolana – kołysanie w tył i przód

ok. 1 min.

5. Siad prosty

p.w. leżenie tyłem, rr splecione na karku;

ruch: przejście do siadu z wyprostowanymi nogami

kilka powtórzeń

6. Rybka

p.w. leżenie przodem, rr splecione pod brodą;

ruch: unoszenie prostych nóg w górę („wytrzymaj, wytrzymaj, opuść”), spięcie ok. 3 s.

kilka powtórzeń

7. Nożyczki

p.w. leżenie przodem, rr splecione pod brodą;

ruch: naprzemienne ruchy nóg w górę i dół („nożyczki tną”)

ok. 1 min.