

**GIMNASTYKA
KOREKCYJNO – KOMPENSACYJNA
DLA DZIECI KLAS 0 – III**

**ZESTAWY DOMOWYCH ĆWICZEŃ
KOREKCYJNYCH**

ZESTAW DOMOWYCH ĆWICZEŃ KOREKCYJNYCH

Plecy okrągłe

L.p.	Opis ćwiczenia
1.	Siad. Nogi ugięte. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. Wykonaj rękoma odrzuty w tył. Jednocześnie zwróć uwagę na wyciągnięcie głowy w górę i uwypuklenie klatki piersiowej. Wykonać 3 serie po 20 odrzutów rąk.
2.	Leżenie przodem, nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok, w dłoniach ciężarki. Pod brzuchem w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Uniesienie rąk nad podłogą.
3.	Siad skrzyżny, plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce wzdłuż tułowia. Przeniesienie rąk dołem w tył z próbą złączenia dłoni za plecami na wysokości łopatek.
4.	Siad skrzyżny, plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce w pozycji „skrzydełek” i wytrzymać tak 20 sekund.
5.	Leżenie przodem. Nogi złączone. Ręce ugięte, łokcie blisko tułowia, dłonie nad podłogą (tzw. „skrzydełka”). Wyprostuj ręce wyciągając je w przód, a następnie ugnij do pozycji „skrzydełek”. Cały czas utrzymuj ręce wysoko nad podłogą, a klatkę piersiową przy podłodze. <i>Wykonać 3 serie po 20 powtórzeń ćwiczenia.</i>
6.	Leżenie przodem. Nogi złączone. Weź w dłonie krążek lub raketkę do tenisa stołowego. Połóż na krążku piłeczkę. Unieś ręce i krążek nad podłogę. – staraj się jak najdłużej utrzymać piłeczkę na krążku. Klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a łokcie powinny być uniesione jak najwyżej. <i>Powtórz ćwiczenia 5 razy (lub utrzymaj piłeczkę na krążku 5 razy licząc za każdym do 30 –tu</i>
7.	Leżenie przodem, nogi złączone i wyprostowane. Głowa uniesiona i wyciągnięta w przód. Wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyciągnięte przed siebie. W dłoniach piłka. Pod brzuchem w okolicach pępka zrolowany kocyk. Uniesienie wyprostowanych rąk nad podłogę i kozłowanie piłki oburącz.

8.	Klęk prosty przed krzesłem, dłonie oparte o siedzenie. Przejście do siadu klęcznego pogłębienie skłonu.
9.	Siad skrzyżny, kij od szczotki trzymany w dłoniach. Założenie kija na łopatki, wytrzymanie. <i>Wytrzymać w tej pozycji 1 minutę.</i>
10.	Stań tyłem do ściany. Pięty przy ścianie. Przywrzyj całym ciałem do ściany. Głowa prosto, barki cofnięte, brzuch wciągnięty, pośladki napięte. Ręce opuszczone swobodnie wzdłuż tułowia. Utrzymując tę pozycję oddychaj swobodnie. <i>Wytrzymać w tej pozycji 1 minutę.</i>

Plecy wklęsłe

L.p.	Opis ćwiczenia
1.	Przysiad. Dłonie oparte na podłozie. Wyprostuj nogi unosząc biodra. Wytrzymaj w tej pozycji licząc do 10-ciu. <i>Powtórz ćwiczenie 3 – 5 razy</i>
2.	Siad. Nogi wyprostowane, w rozkroku. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. Wykonaj skrętosklon tułowia sięgając dłońmi do jednej nogi. Następnie powtórz ćwiczenie z sięgnięciem rękoma do drugiej nogi. <i>Wykonaj 2 serie po 10 powtórzeń ćwiczenia</i>
3.	Siad klęczny na brzegu kocyka, kocyk zrolowany i na drugim brzegu kocyka położone ręce. Ślizgi na kocyku do ukłonu japońskiego.
4.	Siad prosty. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. Skłon tułowia w przód - wytrzymać, rozluźnić mięśnie grzbietu.
5.	Klęk. Jedna noga wyprostowana. Tułów pochylony w przód. Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie. Wykonaj wymach wyprostowaną nogą w górę. <i>Wykonaj 3 serie po 20 wymachów każdą nogą.</i>
6.	Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Uniesienie wyprostowanych nóg do kąta ok.90° i wykonywanie nimi nożyc pionowych.
7.	Siad. Nogi ugięte, stopy ustabilizowane (np. włożone pod wersalkę). Ręce ugięte. Utrzymując prosty tułów położyć się na plecach, a następnie wróć do siadu. <i>Zaczynaj od 15 powtórzeń i stopniowo dojdź do 50</i>

8.	Siad rozkroczny, nogi ugięte, między nogami piłka. Ręce w skrzydelka, brzuch napięty i łopatki ściągnięte. Przeniesienie nóg z rozkroku do siadu prostego i złączenie nóg nad piłką. Powrót do siadu rozkrocznego.
9.	Klęk podparty. Wciągnięty brzuch. Jedna noga wyprostowana, uniesiona do poziomu. Krążenie nogą wyprostowaną nad podłogą.

Boczne skrzywienie kręgosłupa (skolioza)

L.p.	Opis ćwiczenia
1.	Pozycja stojąca. Skłon tułowia w prawo i w lewo
2.	Leżenie przodem z ramionami wyciągniętymi w przód, pod brzuchem zrolowany kocyk. Unoszenie tułowia w górę, ramiona ugięte na wysokość barków.
3.	Stanie z woreczkiem na głowie. Wspięcie na palce, przysiad na palcach, wspięcie i powrót na całe stopy. Ręce oparte na oparciu krzesła.
4.	Marsz z woreczkiem na głowie we wspięciu na palce.
5.	Klęk podparty. Wyciągnięcie ręki lewej w przód, a prawej nogi w tył, równoległe do podłoża potem odwrotnie.
6.	Leżenie przodem, przetaczanie piłki pod uniesioną klatką piersiową.
7.	Klęk podparty. Nóg nie odrywamy, a rękoma „idziemy” w prawą, a potem w lewą stronę.
8.	Pozycja niska Klappa. Dłonie oparte na kocyku. Maksymalne wysuwanie rąk z kocykiem w przód. Wytrzymać.
9.	Leżenie tyłem. Nogi ugięte w kolanach, stopy oparte na podłożu. Wznos bioder ku górze przetoczenie piłki pod uniesionym tułowiem, powrót do leżenia.

Płaskostopie

L.p.	Opis ćwiczenia
1.	Siad ugięty. Zwijanie kocyka palcami stop. Kocyk z obciążeniem lub bez.
2.	Przekładanie gazety pod stopami (palcami)
3.	Przysiad podparty, gazeta między kolanami Ruch: skoki zajęcze.

4.	Postawa zasadnicza Ruch: przekładanie gazety raz pod jedną, raz pod drugą nogą
5.	Postawa zasadnicza, gazeta na głowie Ruch: próba utrzymania gazety na głowie, ćwiczący próbuje poruszać się po całym pokoju
6.	Próba rozłożenia a następnie złożenia gazety
7.	Próba chwytu palcami stóp lekko zgniecionej gazety
8.	Podrzucanie stopami kuli wykonanej z gazety
9.	Rwanie gazety palcami stóp.
10.	Porwane kawałki gazety należy pozbierać do pojemników

Koślawe kolana

L.p.	Opis ćwiczenia.
1.	Stanie w małym rozkroku, dłonie oparte na wewnętrznej stronie kolan. Rozpychamy kolana.
2.	Siad ugięty na krześle. Zakładamy prawą stopę na lewe kolano i pchamy prawą ręką kolano w dół. Wytrzymać 6 sek.
3.	Siad skrzyżny. Wstawanie z nogami skrzyżowanymi.
4.	Poprawny marsz.
5.	Leżeniem tyłem, stopy złączone, piłka między kolanami. Przetaczanie się do leżenia przodem.
6.	Siad głęboko na krześle, podudzia złączone, poduszka między kolanami. Pełen wyprost nóg z małą piłką, którą utrzymują stopy.
7.	Siad skrzyżny dłonie na kolanach, ramiona równoległe ugięte pod kątem prostym w stawach łokciowych. Spychanie kolan w dół poprzez naciskanie dłońmi.
8.	Siad o nogach ugiętych w stawach kolanowych na zewnątrz, stopy złączone podeszwami opierają się o siebie, dłonie obejmują grzbiet stóp. Rozpychanie kolan łokciami rozsuwanymi na zewnątrz, z niewielkim opadem w przód.
9.	Jazda na rowerze z obniżonym siodełkiem.
10.	W parach: jeden ćwiczący w siadzie rozkrocznym, drugi ćwiczący staje nad nim tak, by jego stopy znajdowały się na zewnątrz stóp siedzącego. Siedzący stara się powiększyć rozkrok, naciskając na nogi stojącego.