Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa 119

**Konspekt- Ćwiczenia korekcyjne – plecy okrągłe**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: Wychowanie fizyczne**

**Temat: - Ćwiczenia korekcyjne – plecy okrągłe**

**Cele ogólne:**

Utrwalanie nawyków prawidłowej postawy ciała

**Cele szczegółowe:**

Wzmacnianie mięśni ściągających łopatki

Wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu, odcinak piersiowego i mięśni karku

Rozciągnie mięśni piersiowych

**Forma:** indywidualna

**Metoda:** praktyczne działanie

**Przybory:** materac **,**koc do ćwiczeń

**Przebieg zajęć:**

***Ćwiczenie numer 1***

Pw- leżenie na brzuchu, kończyny górne zgięte w stawach łokciowych , dłonie leżą pod brodą, kończyny dolne złączone i wyprostowane w stawach kolanowych i biodrowych

Ruch- wdech nosem i wydech ustami - 5 razy

***Ćwiczenie numer 2***

Pw- leżenie na brzuchu, kończyny górne proste w stawach łokciowych, głowa patrzy w materac, kończyny dolne złączone i wyprostowane w stawach kolanowych i biodrowych

Ruch- uniesienie klatki piersiowej i prostych kończyn górnych do góry - liczenie od 8, powrót do pozycji wyjściowej

***Ćwiczenie numer 3***

Pw- leżenie na brzuchu, kończyny górne zgięte w stawach łokciowych do kąta 90 stopni , głowa patrzy w materac ,kończyny dolne złączone i wyprostowane w stawach kolanowych i biodrowych

Ruch- unoszenie klatki piersiowej i zgiętych kończyn górnych do góry - liczenie do 8 sekund, powrót do pozycji wyjściowej

***Ćwiczenie numer 4***

Pw- leżenie na brzuchu, kończyny górne zgięte w stawach łokciowych do kąta 90 stopni , głowa patrzy w materac ,kończyny dolne złączone i wyprostowane w stawach kolanowych i biodrowych

Ruch- unoszenie klatki piersiowej i zgiętych kończyn górnych do góry , następnie wykonujemy prostowanie zgiętych stawów łokciowych ( ręce w proste w bok ) , liczymy do 8s i opuszczamy klatkę piersiową na materac

***Ćwiczenie numer 5***

Pw- leżenie na brzuchu, kończyny górne zgięte w stawach łokciowych do kąta 90 stopni , głowa patrzy w materac ,kończyny dolne złączone i wyprostowane w stawach kolanowych i biodrowych

Ruch- uniesienie klatki piersiowej z równoczesnym wypchnięciem piłki przed siebie ( stawy łokciowe się prostują )

***Ćwiczenie numer 6***

Pw- leżenie na brzuchu, kończyny górne zgięte w stawach łokciowych , dłonie leżą pod brodą, kończyny dolne złączone i wyprostowane w stawach kolanowych i biodrowych

Ruch- wdech nosem i wydech ustami - 5 razy