Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa 119

**Konspekt- Ćwiczenia korekcyjne – plecy okrągłe część I – nauka przyjmowania postawy skorygowanej**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: Wychowanie fizyczne**

**Temat: - Ćwiczenia korekcyjne – plecy okrągłe część I – nauka przyjmowania postawy skorygowanej**

**Cele ogólne:**

Nauka przyjmowania postawy skorygowanej

**Cele szczegółowe:**

Utrwalanie nawyków prawidłowej postawy ciała w pozycji na plecach

**Forma:** indywidualna

**Metoda:** Szczególną uwagę należy zwrócić na odcinek lędźwiowy. Musi on przylegać ściśle do podłoża podczas wykonywanych ćwiczeń

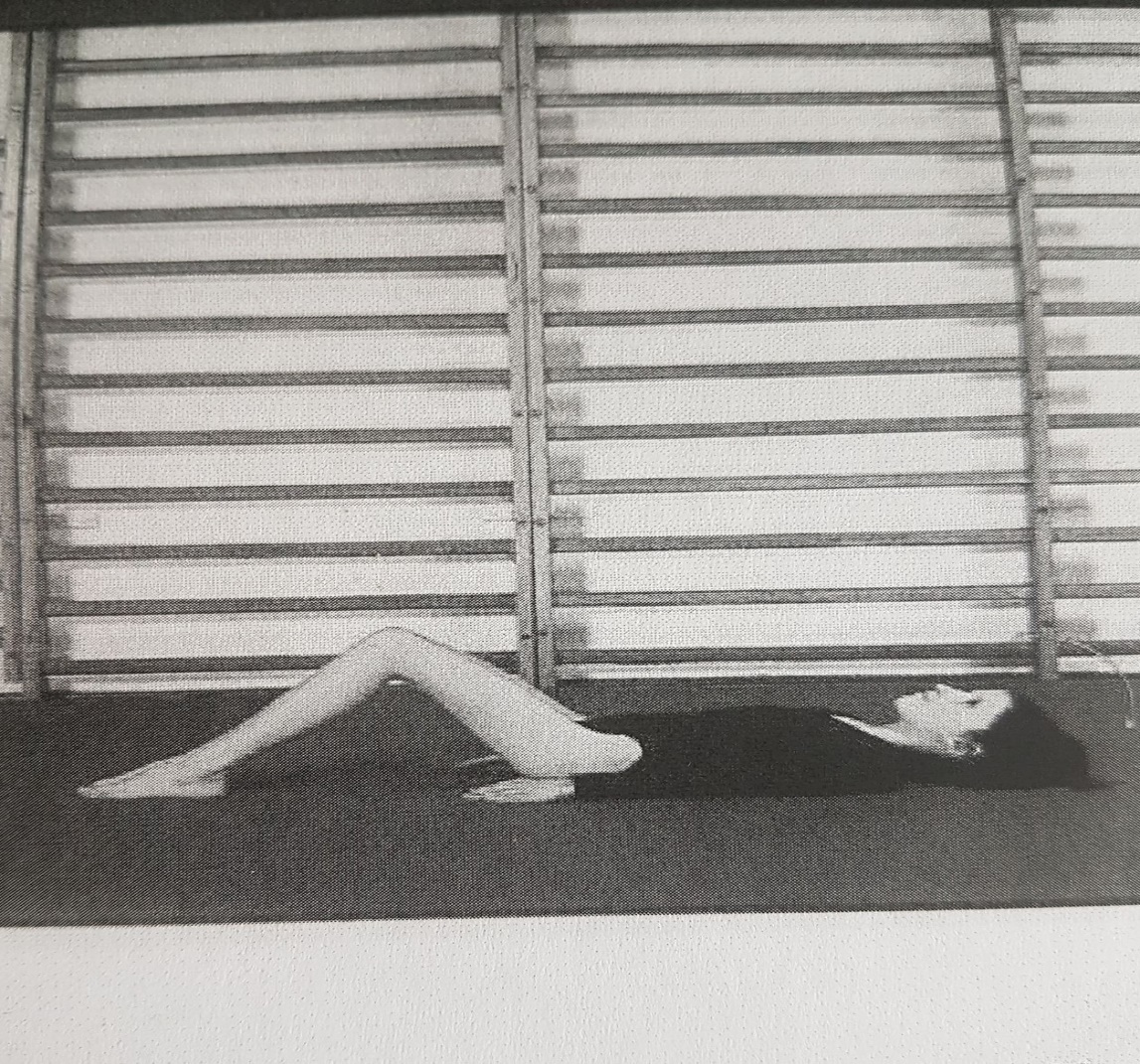
**Przybory:** materac **,** koc do ćwiczeń, wygodne ubranie

**Przebieg zajęć:**

***Ćwiczenie numer 1***

**Pw**-leżenie tyłem, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, stopy oparte o podłoże ,kończyny górne leża również oparte o podłoże

**Ruch-** ruchy głową w przód i tył bez odrywania jej od podłoża , a następnie ustawienie głowy w pozycji skorygowanej ( wzrok skierowany w górę, broda lekko ściągnięta do mostka)

****

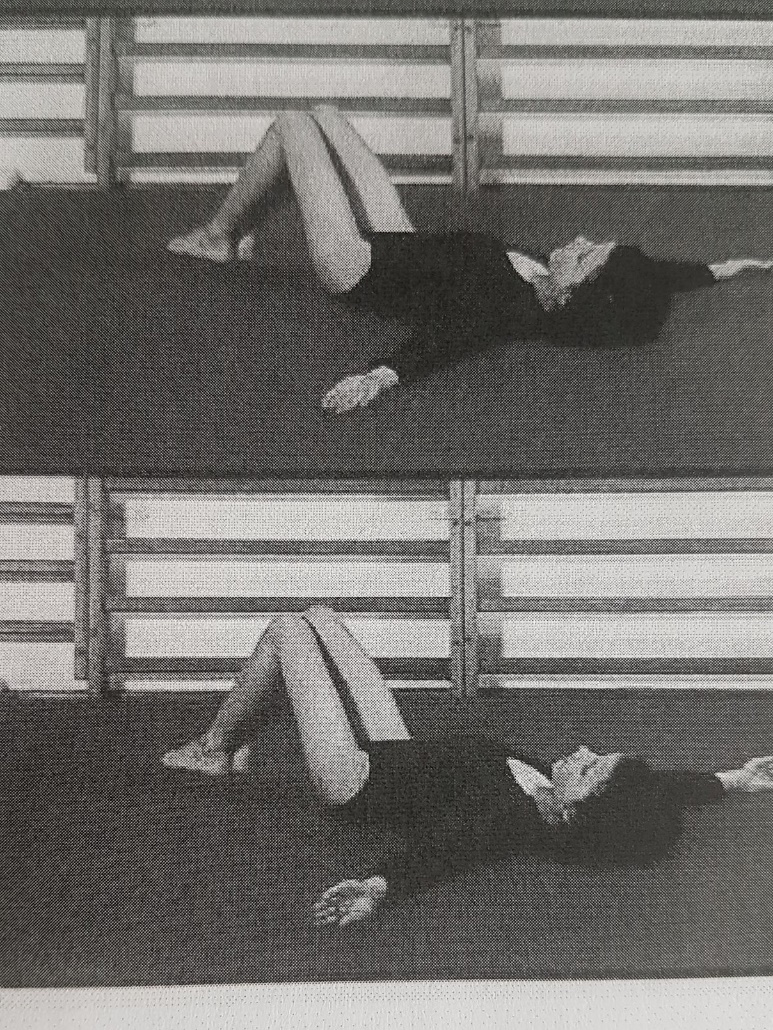
***Źródło: S. Owczarek , Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Wydawnictwo WSIP, Warszawa 1998.***

***Ćwiczenie numer 2***

***Pw****-Leżenie tyłem, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych , stopy oparte o podłoże, głowa wyciągnięta( wzrok skierowany w górę), kończyny górne proste w stawach łokciowych – skierowane w bok ( zdjęcie A)*

***Ruch****-rotacja zewnętrzna rąk z dociśnięciem barków do podłogi (zdjęcie B)*

*Zdjęcie A*

******

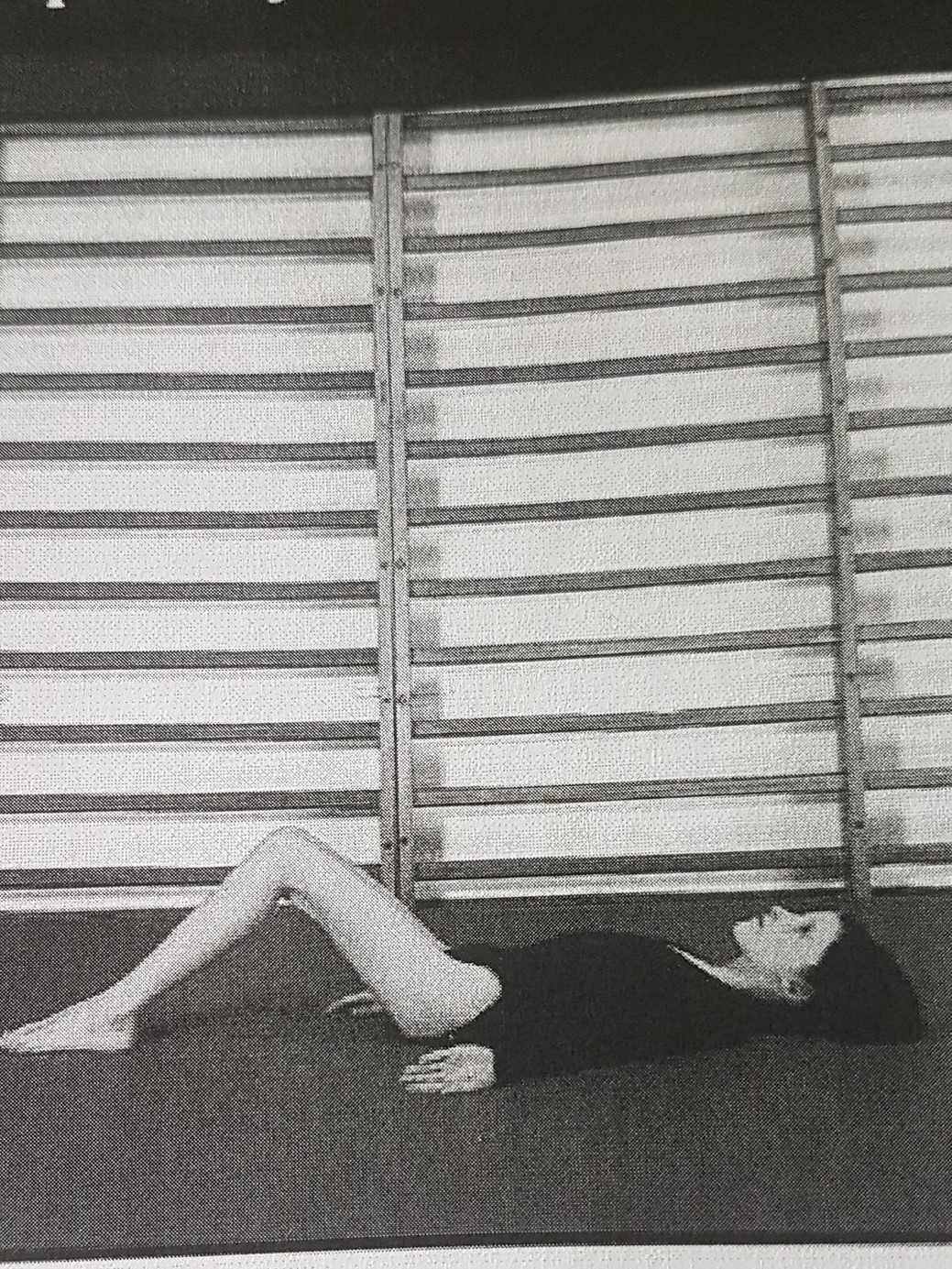
Zdjęcie B

***Źródło: S. Owczarek , Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Wydawnictwo WSIP, Warszawa 1998.***

***Ćwiczenie numer 3***

***Pw****-leżenie tyłem, kończyny dolne zgięte w stawach kolanowych i biodrowych , stopy oparte o podłoże, głowa wyciągnięta ( wzrok skierowany w górę), kończyny górne proste w stawach łokciowy – leżą na podłodze*

*Ruch- rotacja zewnętrzna rąk z dociśnięciem barków do podłogi*

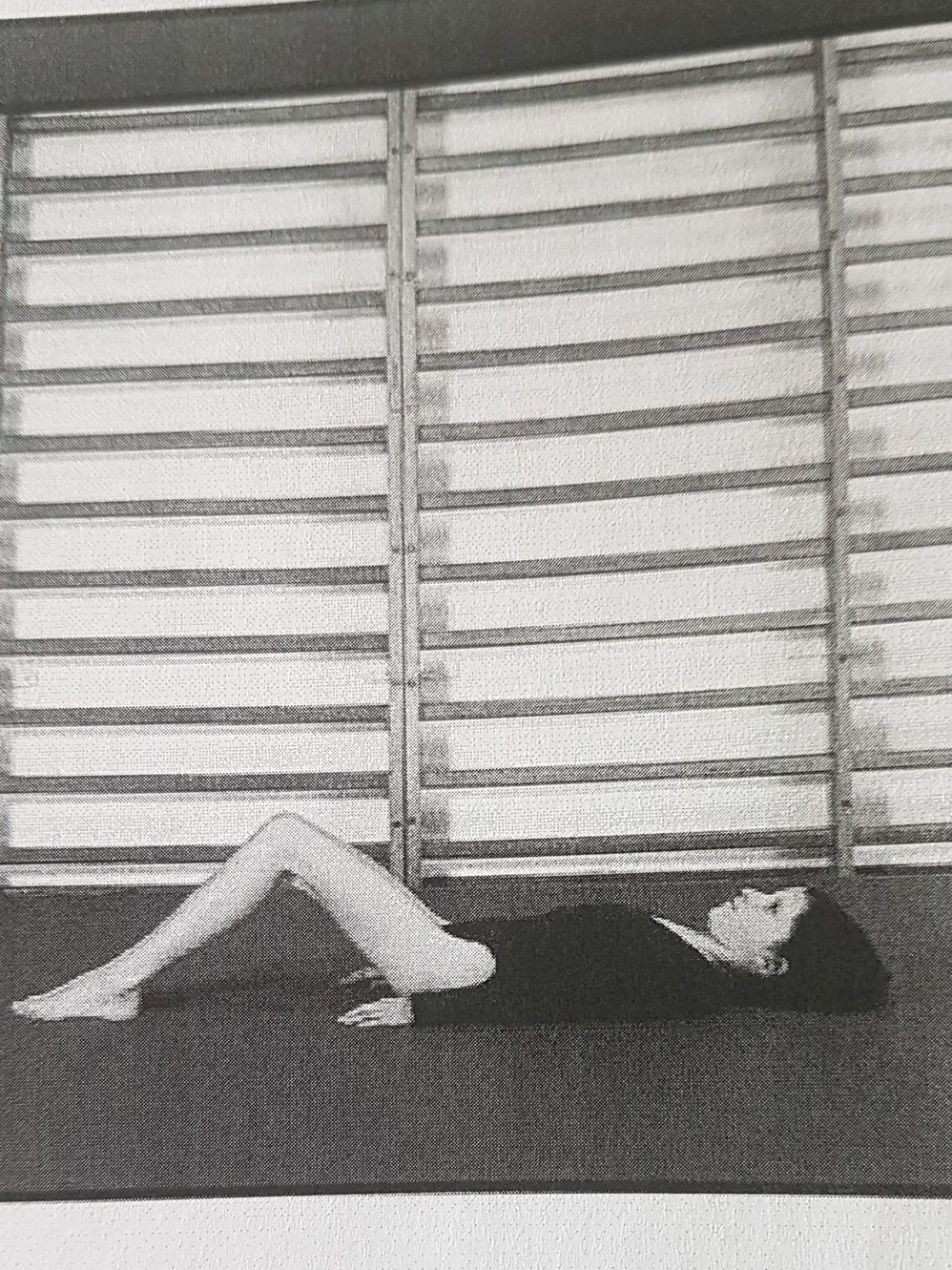
**

***Źródło: S. Owczarek , Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Wydawnictwo WSIP, Warszawa 1998.***

***Ćwiczenie numer 4***

***Pw****- -leżenie tyłem, kończyny dolne zgięte w stawach kolanowych i biodrowych , stopy oparte o podłoże, głowa wyciągnięta ( wzrok skierowany w górę), kończyny górne proste w stawach łokciowy- dłonie oparte o podłoże*

*Ruch- dociskanie barków do podłogi*

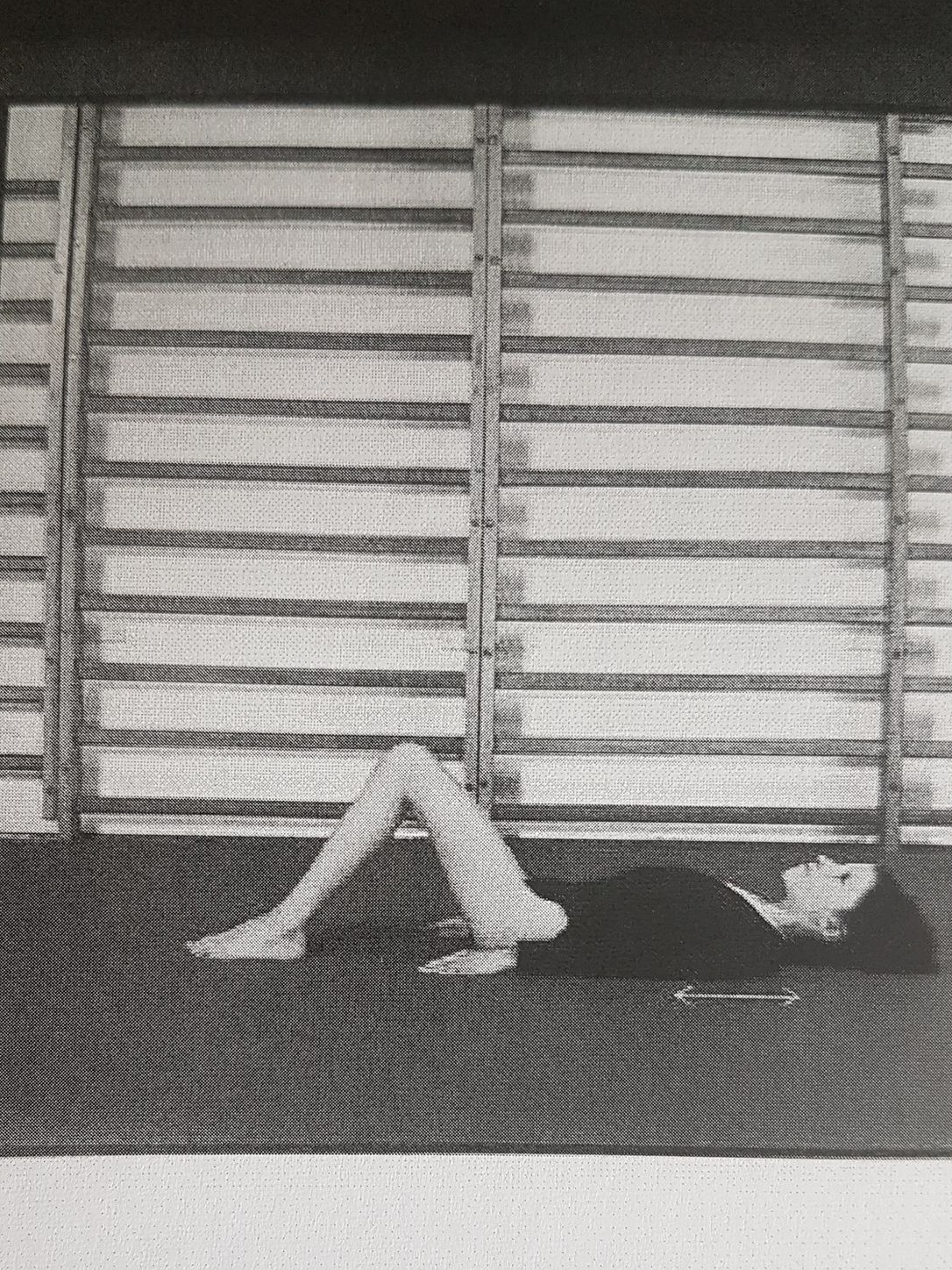
******

***Źródło: S. Owczarek , Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Wydawnictwo WSIP, Warszawa 1998.***

***Ćwiczenie numer 5***

***Pw****- leżenie tyłem, kończyny dolne zgięte w stawach kolanowych i biodrowych , stopy oparte o podłoże, głowa wyciągnięta ( wzrok skierowany w górę), kończyny górne proste w stawach łokciowy- dłonie oparte o podłoże*

*Ruch- Przesuwanie barków po podłodze w stronę bioder i w stronę głowy, a następnie wykonanie maksymalnego ściągnięcia w stronę bioder*

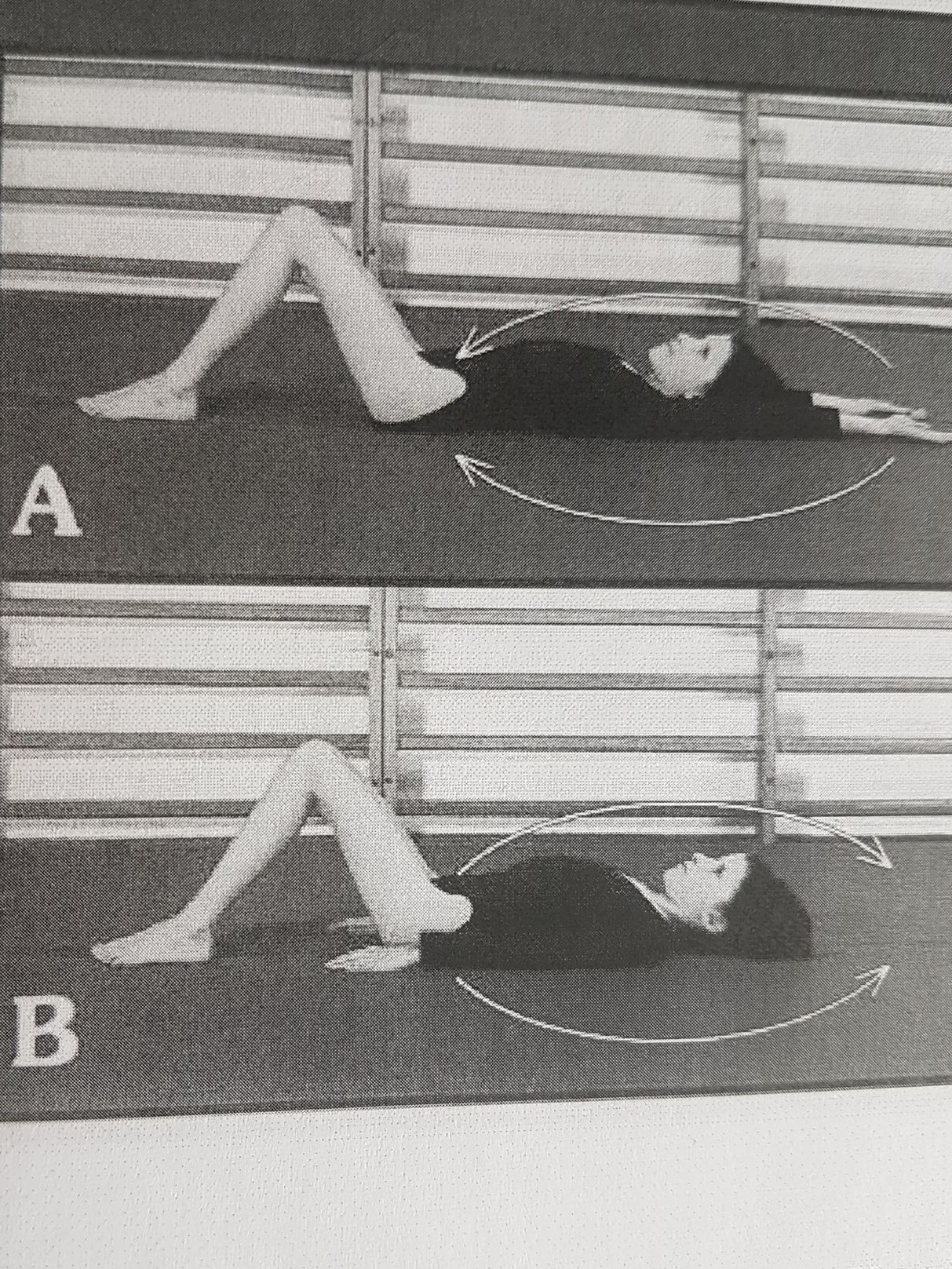
**

***Źródło: S. Owczarek , Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Wydawnictwo WSIP, Warszawa 1998.***

***Ćwiczenie numer 6***

***Pw-***Leżenie tyłem, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże ***,***głowa wyciśnięta( leży wzdłuż osi ciała) , wzrok skierowany w górę, kończyny górne wyciągnięte nad głowę i oparte o podłoże - zdjęcie A

Ruch-Przesuwanie wyprostowanych kończyn górnych po podłodze bokiem w stronę bioder (bez odrywania barków od podłogi) – zdjęcie B

******

***Źródło: S. Owczarek , Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Wydawnictwo WSIP, Warszawa 1998.***

***Ćwiczenie numer 7***

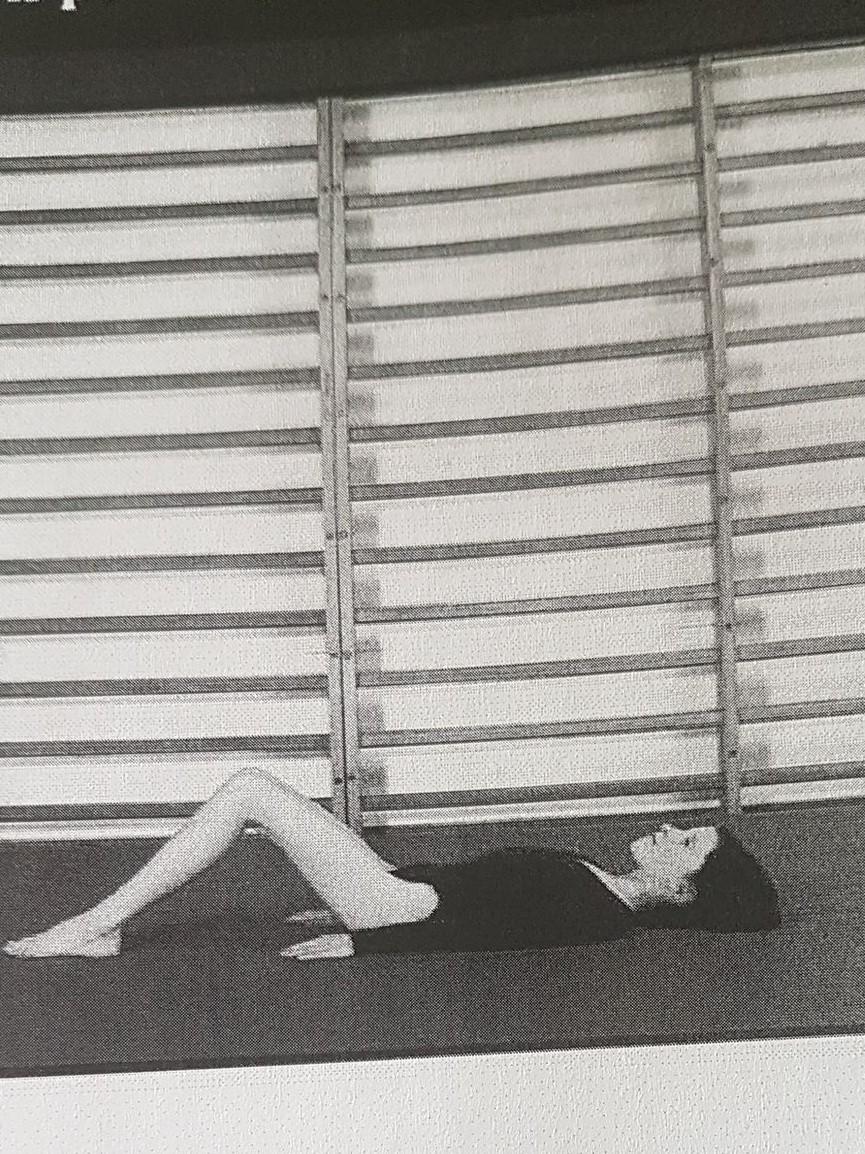
***Pw-***Leżenie tyłem, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże ***,***głowa leży wzdłuż osi ciała , kończyny górne ustawione blisko tułowia i oparte o podłoże

Ruch- jednocześnie stosujemy :

-poprawne ustawienie głowy

-przyciśnięcie barków do podłogi

-uwypuklenie klatki piersiowej ze ściągnięciem łopatek ( ruch ściągnięcia do bioder )

******

***Źródło: S. Owczarek , Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Wydawnictwo WSIP, Warszawa 1998.***