Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa 119

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

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: Wychowanie fizyczne**

**Temat: - Ćwiczenia korekcyjne – plecy okrągłe część II – 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 ściany podczas wykonywanych ćwiczeń

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

**Przebieg zajęć:**

***Ćwiczenie numer 1***

**Pw**-siad , kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych lub kolanowych, kręgosłup i głowa przylega do ściany, kończyny górne ułożone wzdłuż tułowia, dłonie oparte o podłoże.

Ruch-zginamy i prostujemy głowę bez odrywania barków od ściany, następnie ustawienie jej w pozycji skorygowanej( wzrok skierowany przed siebie ,broda lekko ścignięta do mostka)

****

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

***Ćwiczenie numer 2***

**Pw**- siad , kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych lub kolanowych, kręgosłup i głowa przylega do ściany, kończyny górne ułożone wzdłuż tułowia.

Ruch- dociskanie barków do ściany z jednoczesną rotacją zewnętrzną rąk, następnie powrót rąk do pozycji wyjściowej ( zdjęcie A)



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

***Ćwiczenie numer 3***

**Pw**- siad , kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych lub kolanowych, kręgosłup i głowa przylega do ściany, kończyny górne ułożone wzdłuż tułowia.

Ruch-unoszenie i opuszczanie barków z równoczesnym dociśnięciem ich do ściany , następnie maksymalne opuszczenie barków

******

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

***Ćwiczenie numer 4***

**Pw**- siad , kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych lub kolanowych, kręgosłup i głowa przylega do ściany, kończyny górne ułożone wzdłuż tułowia, barki opuszczone i przyciśnięte do ściany.

Ruch- uwypuklenie klatki piersiowej bez odrywania barków od ściany



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

***Ćwiczenie numer 5***

**Pw**- siad , kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych lub kolanowych, kręgosłup i głowa przylega do ściany, kończyny górne ułożone wzdłuż tułowia.

Ruch- wykonujemy globalną korekcje postawy:

-wyciągnięcie głowy w górę i ustawienie jej w pozycji korygowanej (wzrok skierowany przed siebie, broda lekko ściągnięta do mostka )

-następnie opuszczenie barków z równoczesnym przyciskanie do ściany,

-uwypuklenie klatki piersiowej ze ściągnięciem łopatek

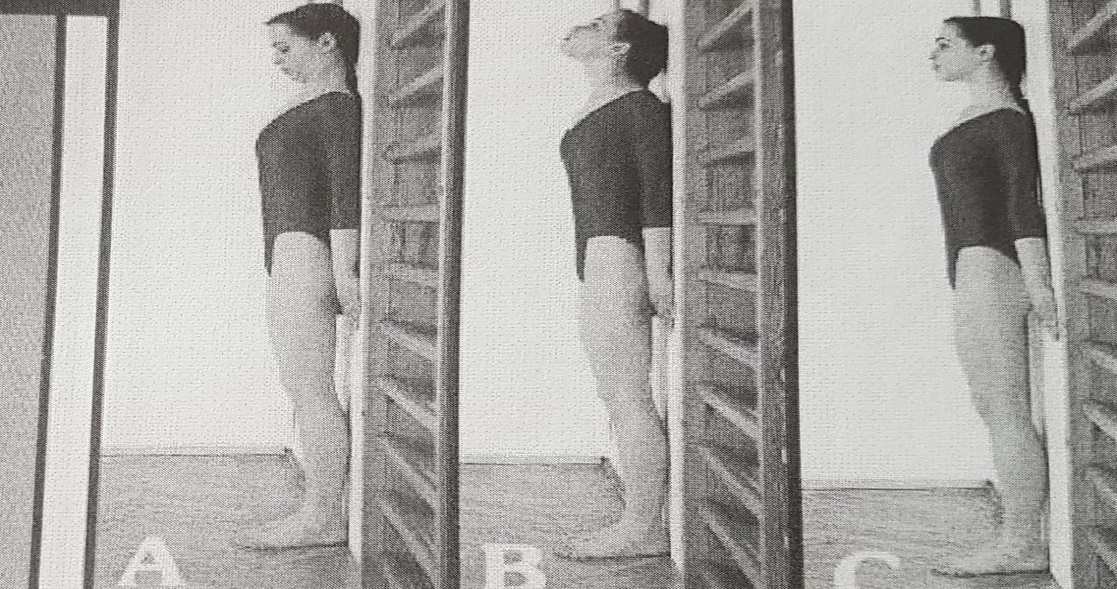


***Źródło: S. Owczarek , Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Wydawnictwo WSIP, Warszawa 1998.***

***Ćwiczenie numer 6***

**Pw**-stojąca - pięty , biodra ,kręgosłup i głowa przylegają do ściany, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch- zginania i prostowanie ( A i B ) głowy bez odrywania jej od ściany, następnie ustawienie głowy w pozycji skorygowanej( zdjęcie C)



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