Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa 119

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

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: Wychowanie fizyczne**

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

**Cele ogólne:**

Nauka przyjmowania postawy skorygowanej

**Cele szczegółowe:**

Utrwalanie nawyków prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej

**Forma:** indywidualna

**Metoda:**

Szczególną uwagę należy zwrócić na odcinek lędźwiowy. Musi on przylegać ściśle do ściany podczas wykonywanych ćwiczeń

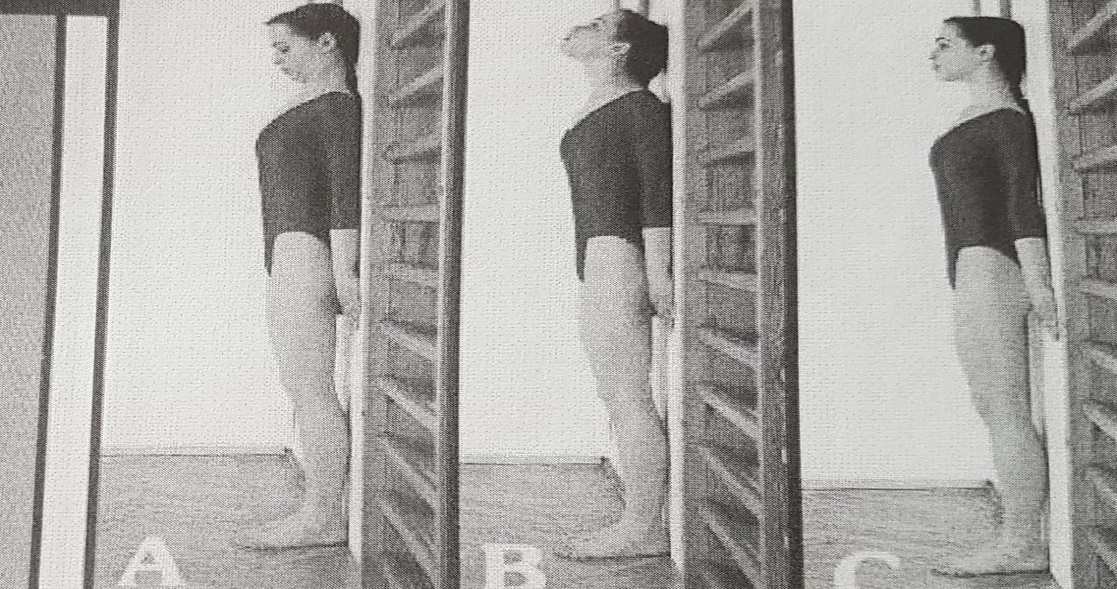
**Przybory:** materac **,**koc do ćwiczeń, wygodne ubranie

**Przebieg zajęć:**

***Ćwiczenie numer 1***

**Pw**-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)

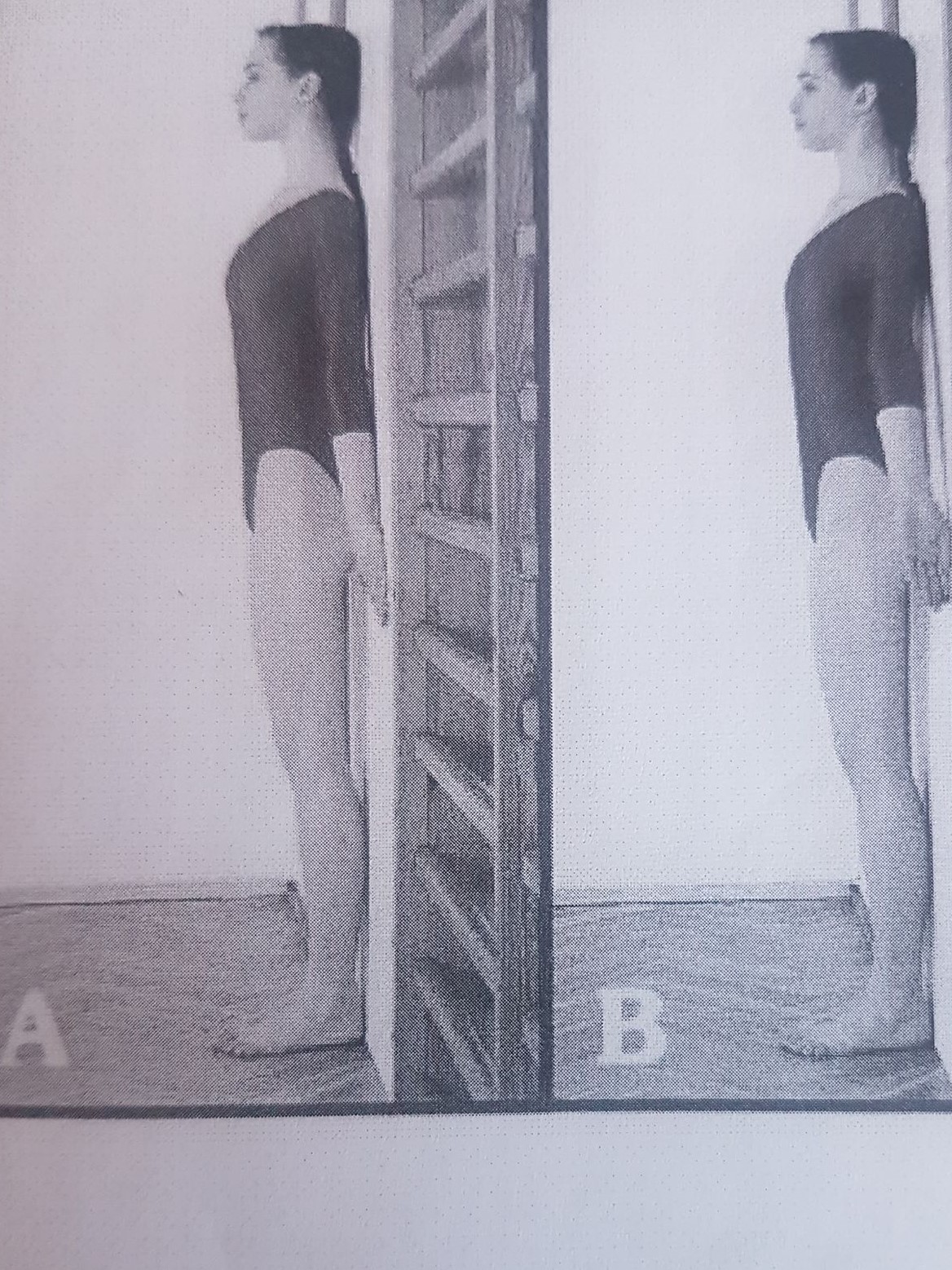


***Źródło: S. Owczarek , Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Wydawnictwo WSIP, Warszawa 1998.***

***Ćwiczenie numer 2***

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

Ruch- dociskanie stawów barkowych do ściany z równoczesną rotacja zewnętrzna rąk, następnie powrót rąk do ustawienia pośredniego z jednoczesnym przyciskaniem barków do ściany

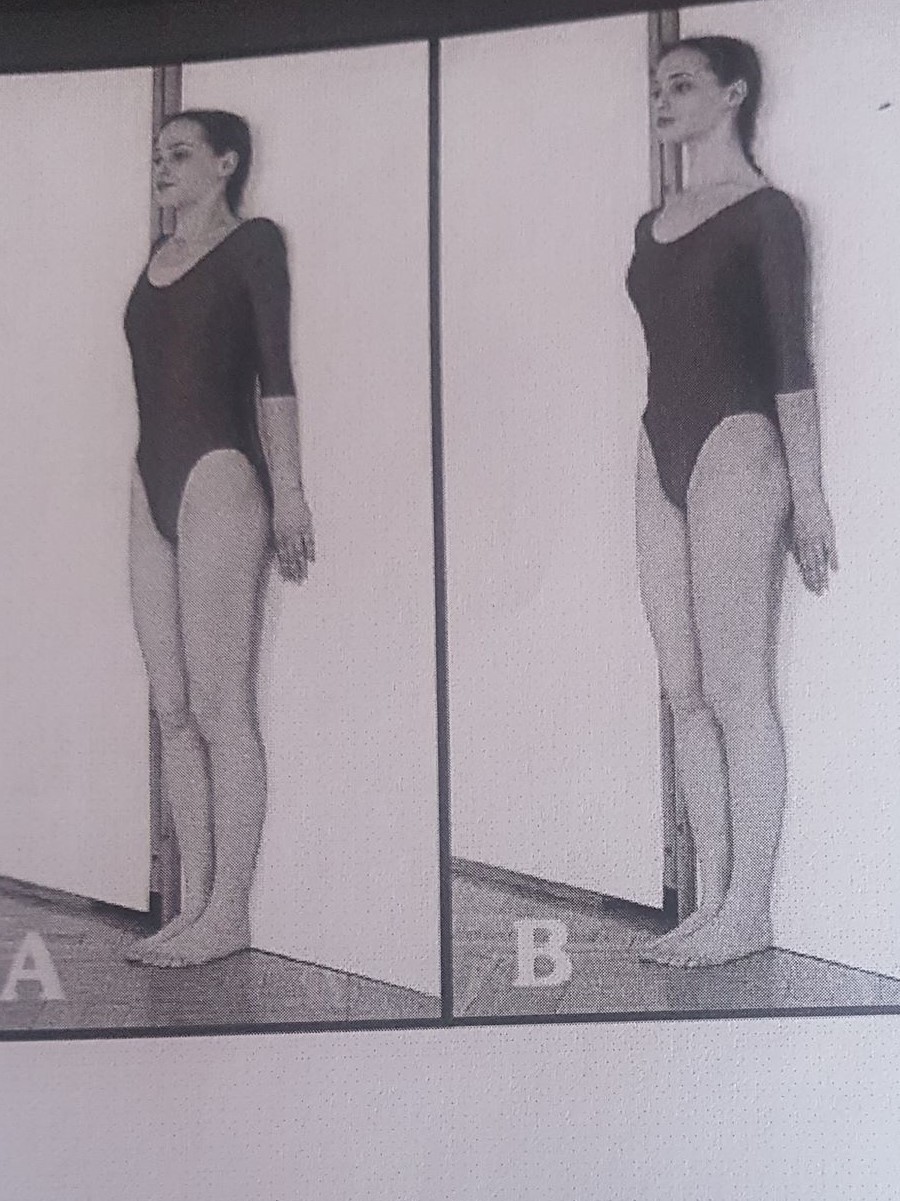


***Źródło: S. Owczarek , Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Wydawnictwo WSIP, Warszawa 1998.***

***Ćwiczenie numer 3***

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

Ruch- unoszenie i opuszczanie stawów barkowych z jednoczesnym dociskaniem do ściany, a następnie pozostawienie w pozycji maksymalnego opuszczenia



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

***Ćwiczenie numer 4***

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

Ruch- uwypuklenie klatki piersiowej bez odrywania stawów barkowych od ściany



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

***Ćwiczenie numer 5***

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

Ruch-jednoczesna globalna korekcja postawy :

-wyciągnięcie głowy w górę i ustawienie jej w pozycji skorygowanej

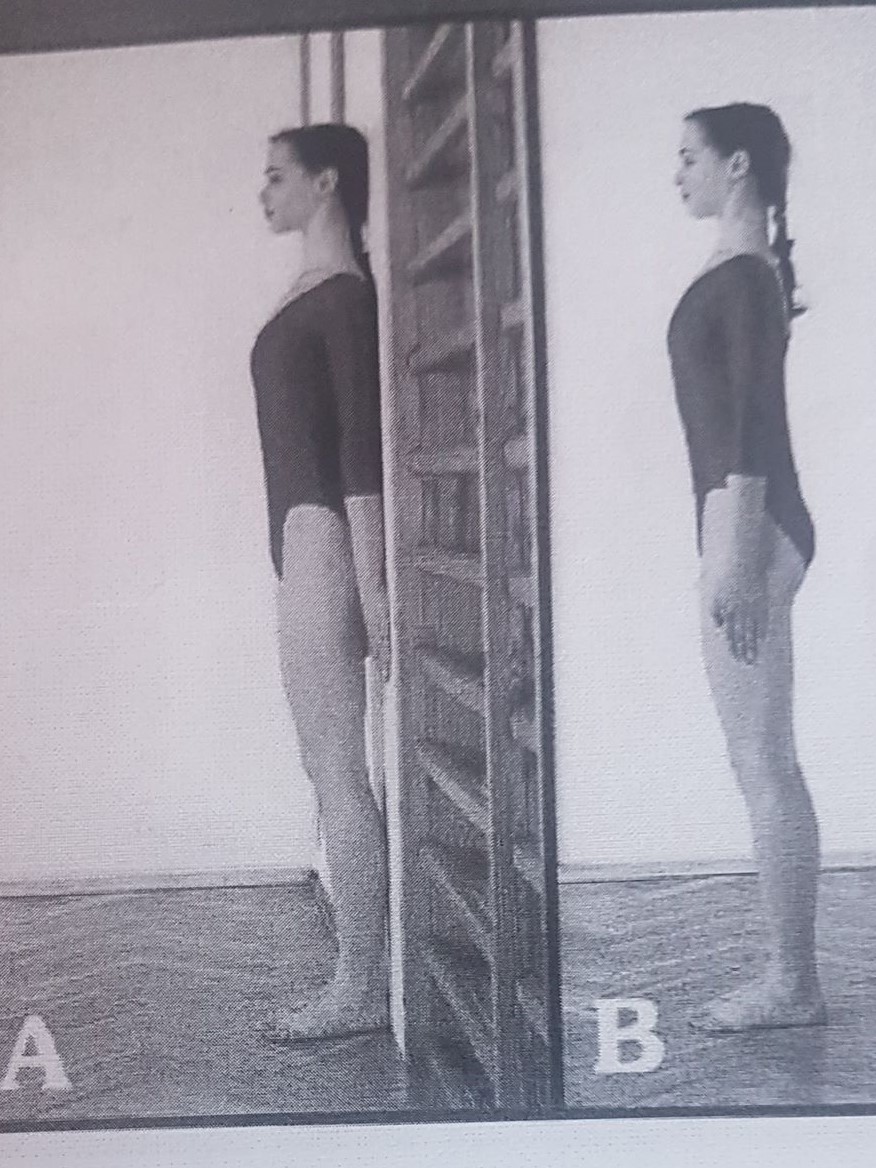
-opuszczenie barków i przyciśnięcie ich do ściany

-uwypuklenie klatki piersiowej ze ściągnięciem łopatek

***Ćwiczenie numer 6***

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

Ruch-jednoczesna globalna korekcja postawy następnie – krok w przód z utrzymaniem postawy skorygowanej



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