Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa 119

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

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: Wychowanie fizyczne**

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

**Cele ogólne:**

Nauka przyjmowania postawy skorygowanej

**Cele szczegółowe:**

Utrwalanie nawyków prawidłowej postawy ciała od pozycji siedzącej i stojącej oraz lokomocji

**Forma:** indywidualna

**Metoda:** Szczególną uwagę należy zwrócić na prawidłową prace głowy podczas wykonywania skrętów

**Przybory:** taboret **,** lustro, wygodne ubranie ,woreczek

**Przebieg zajęć:**

***Ćwiczenie numer 1***

**Pw**-siad na podwyższeniu , kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych lub kolanowych, stopy oparte o podłoże ,kończyny górne wzdłuż tułowia ,dłonie przylegają do podłoża.

Ruch- korekcja postawy:

-wyciągnięcie głowy w górę i ustawienie w pozycji korygowanej

-cofnięcie i opuszczenie barków

-uwypuklenie klatki piersiowej i ściągnięcie łopatek



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

***Ćwiczenie numer 2***

**Pw**- siad na taborecie w postawie skorygowanej , bokiem do lustra.

Ruch- skręt głowy w stronę lustra (kontrola postawy)

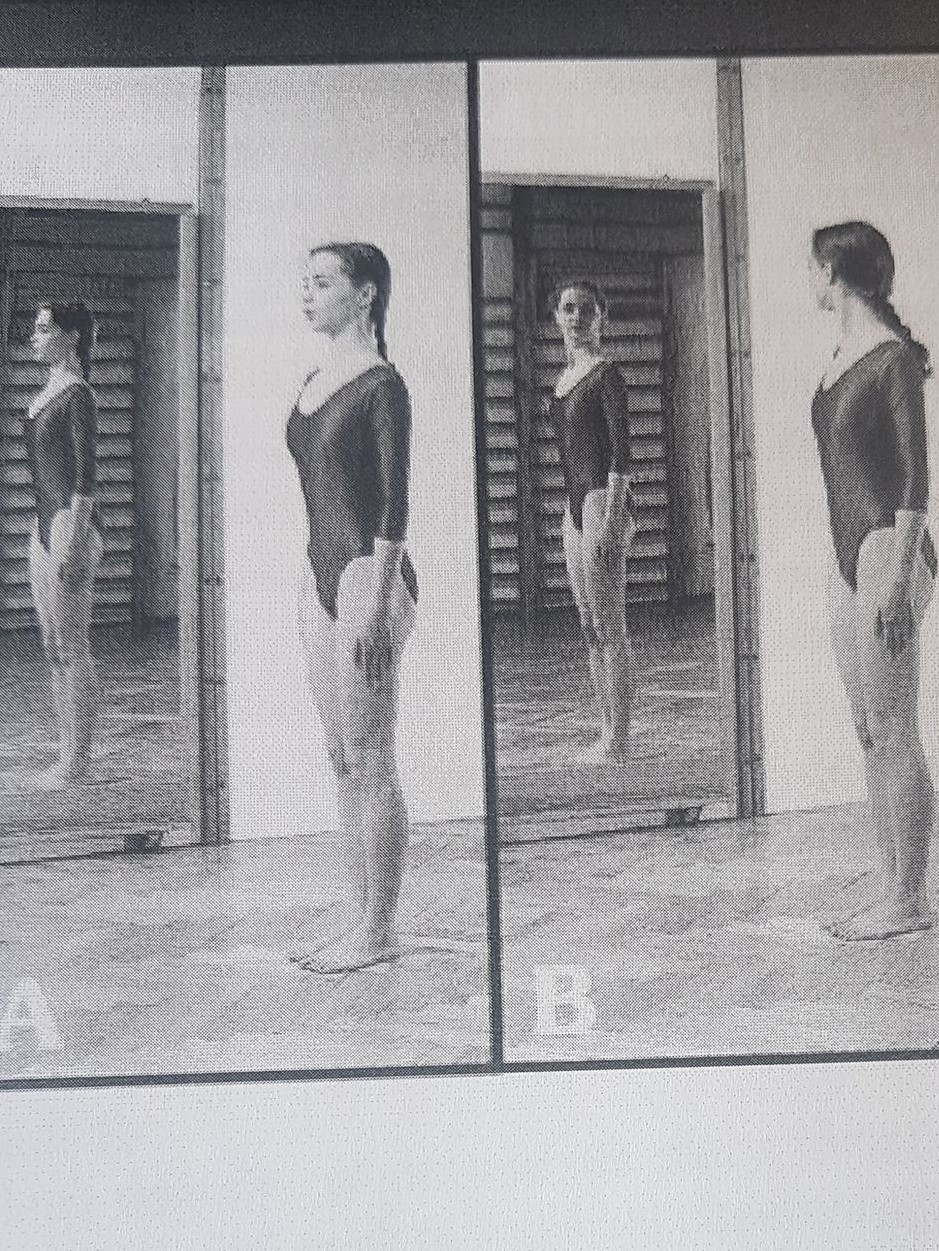


***Źródło: S. Owczarek , Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Wydawnictwo WSIP, Warszawa 1998.***

***Ćwiczenie numer 3***

**Pw**- stanie bokiem w pozycji skorygowanej.

Ruch- skręt głowy w stronę lustra (kontrola postawy)

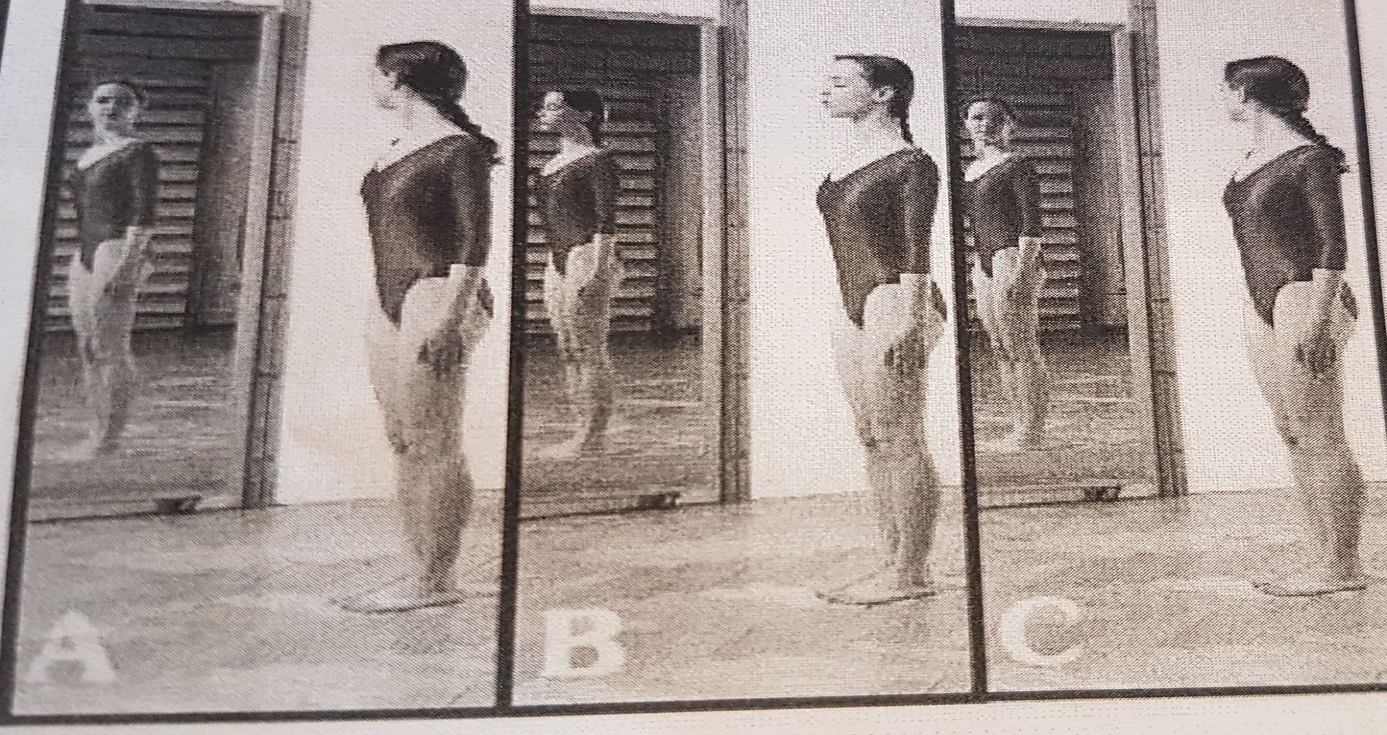


***Źródło: S. Owczarek , Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Wydawnictwo WSIP, Warszawa 1998.***

***Ćwiczenie numer 4***

**Pw**- stanie bokiem w pozycji skorygowanej.

Ruch- po wykonaniu wzrokowej kontroli poprawności postawy w lustrze, zamykamy oczy i staramy się utrzymać poprawną postawę i napiąć wszystkie mięśnie. Kolejno bez otwierania oczu rozluźniamy mięśnie z utratą korekcji postawy (przybranie swobodnej postawy) i następnie powracamy do postawy skorygowanej przy zamkniętych oczach. Gdy ćwiczący jest przekonany że przyjął postawę skorygowaną otwiera oczy i kontroluje ją w lustrze ( opiekun pomaga )

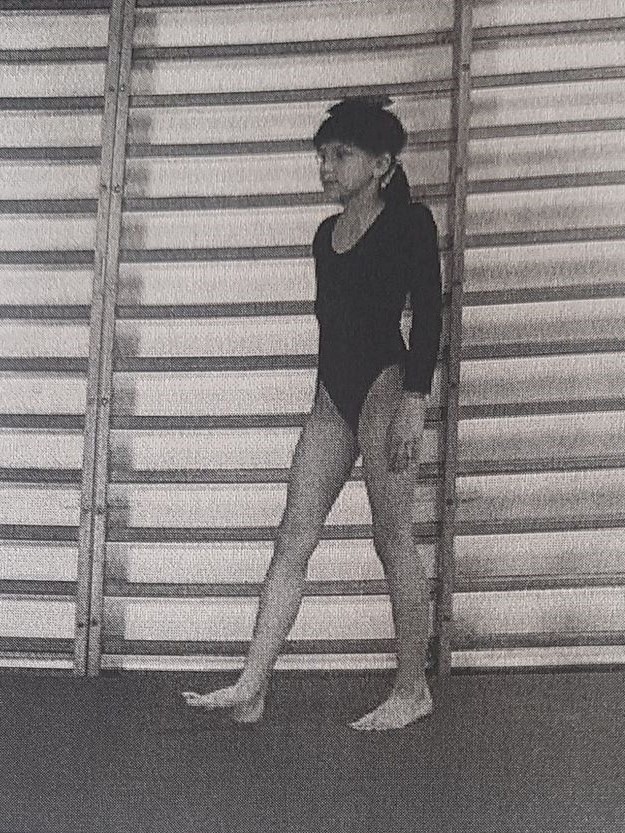


***Źródło: S. Owczarek , Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Wydawnictwo WSIP, Warszawa 1998.***

***Ćwiczenie numer 5***

**Pw-**stojąca w postawie skorygowanej z woreczkiem na głowie, kończyny górne wzdłuż tułowia.

Ruch- marsz z utrzymaniem postawy skorygowanej i utrzymaniem woreczka na głowie

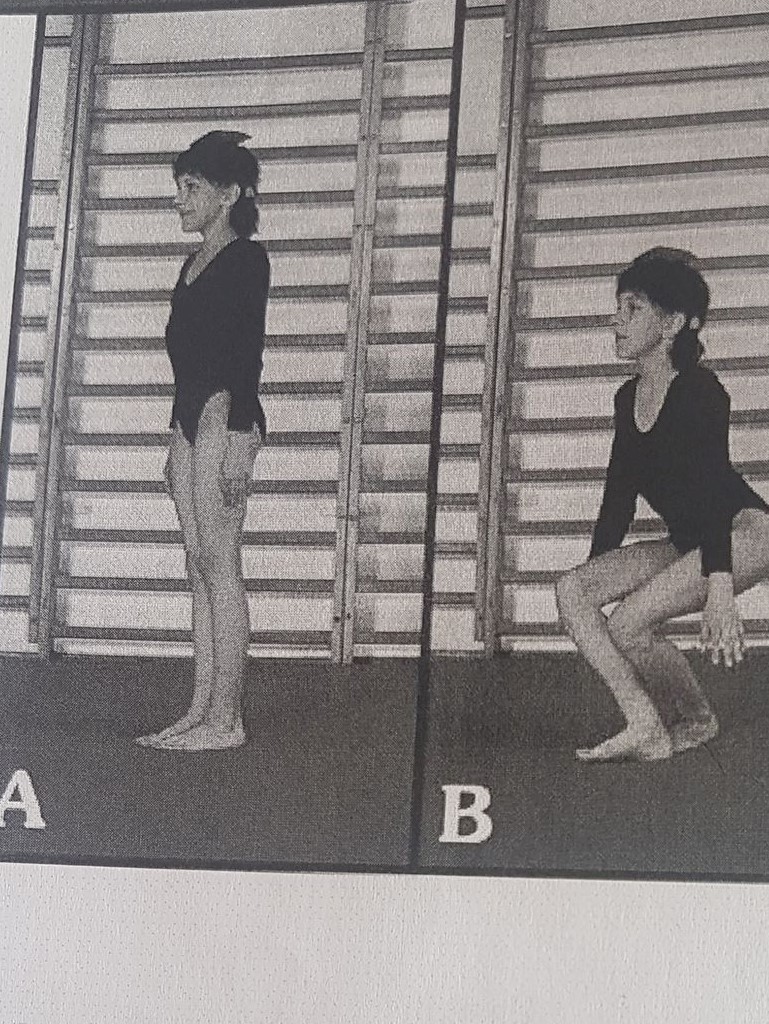


***Źródło: S. Owczarek , Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Wydawnictwo WSIP, Warszawa 1998.***

***Ćwiczenie numer 6***

**Pw**- stojąca w postawie skorygowanej z woreczkiem na głowie, kończyny górne wzdłuż tułowia.

Ruch- przejście do siadu i powrót do stania( woreczek na głowie) z utrzymaniem pozycji skorygowanej



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