

Do rodziców

Z badań przeprowadzonych w ostatnich latach wynika - co trzecie dziecko wymaga działań profilaktyczno-leczniczych. Podstawą jest gimnastyka korekcyjna stanowiąca profilaktykę zdrowia zarówno fizycznego jak i psychicznego.

Najczęstsze wady postawy wśród dzieci to ;

1. Płaskostopie
- 2 Koślawość kolan i stóp
3. Odstające łopatki
4. Skrzywienie kręgosłupa
5. Asymetryczne ustawienie barków i łopatek
6. Okrągłe plecy

Gimnastyka korekcyjna jest specyficzną formą ćwiczeń fizycznych prowadzących do korekcji postawy ciała. Jest to proces długofalowy i wieloletni , w którym ruch, w każdej postaci jest sprzymierzeńcem zapobieganiu wadom postawy

Ćwiczenia dla dzieci - mogą też ćwiczyć rodzice

Zestaw 3

skolioza czynnościowa kolana szpotawe

- 1.P.w. siad skrzyżny ręce chwytają kolana od dołu i pchają do góry ,a kolana oporują (ręce mówią jesteście silne a kolana mówią - to my jesteście silniejsze)
2. Chwytywanie palcami stóp przedmiotów z podłogi (może być ściąganie palcami od nóg , bez pomocy rąk skarpetki lub jej ubieranie)
3. P.w. siad o nogach ugiętych z kolanami rozchylonymi na zewnątrz podeszwy stóp sklejone ze sobą , dłonie obejmują stopy (tak zwany motylek) - ruchy kolanami w górę i w dół
4. P.w. leżenie na plecach .Ręce zgięte w łokciach oparte o podłogę (kąt 90 stopni) Napięcie mięśni grzbietu z wciskaniem ramion o podłogę (około 10 sekund)
5. P.w. siad skrzyżny - ręce bokiem górę wdech głęboki opuszczając ręce robimy wydech

A teraz coś z uśmiechem

Na Aerobiku

Aerobik - skłony skręty I chwytanie się za pięty .

Jak myślicie drogie panie, gimnastyka to czy taniec ?

W prawo, w lewo i z powrotem , w przód , do tyłu i z obrotem .

Energicznie, równo , z wdziękiem , coraz pewniej, coraz piękniej !

Coraz szybciej , w rytm muzyki, coraz więcej gimnastyki !

Nie nadążam , kroki myślę , więc odpocznę teraz chwilę

(Wierszyki o sporcie Anna Edyk)