

ZESTAW ĆWICZEŃ DOMOWYCH PRZECIWKO PLECOM PŁASKIM

Wiek: 5-6 lat.

Strój: wygodny do ćwiczeń.

Czas trwania: do 30 min.

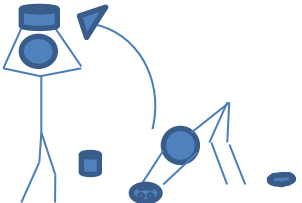

Sprzęt i przybory: maskotki, piłka/ki, pudełko lub koszyk, klocki lub puzzle, mały kocyk lub ręcznik.

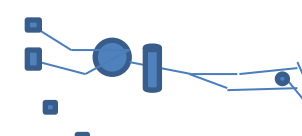
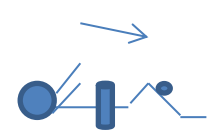
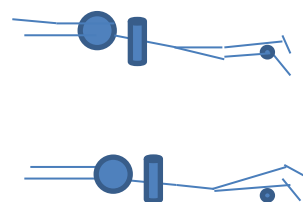

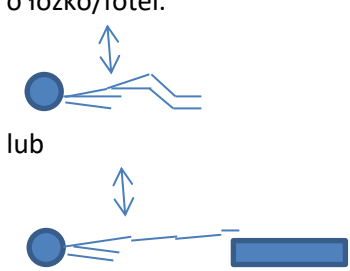
Miejsce do ćwiczeń: pokój w miarę przestronny, przewietrzony o temperaturze powietrza nie mniejszej niż + 20° C.

Ćwiczenia powinny się wykonywać w godzinach popołudniowych przed posiłkiem lub w godzinę po spożytym posiłku, codziennie. **Dziecko nie powinno ćwiczyć z jakimikolwiek objawami choroby.**

Proponowane ćwiczenia powinny się wykonywać systematycznie, dokładnie, powoli, według zestawu ćwiczeń, w obecności osoby dorosłej, której zadaniem jest korygowanie nieprawidłowych pozycji u dziecka podczas ćwiczeń oraz zapewnienie bezpieczeństwa. Zwiększamy liczbę powtórzeń po opanowaniu przez dziecko zalecanych w zestawie ćwiczeń.

Celem poniższych ćwiczeń jest zmniejszenie tyłopochylenia miednicy a tym samym ukształtowanie prawidłowej lordozy lędźwiowej, zwiększenie ruchomości kręgosłupa zwłaszcza do przodu w odcinku piersiowym (kifozyjacje).

Nazwa ćwiczenia lub grupy mięśni	Opis ćwiczeń w formie polecenia dla dziecka	Czas/ dozowanie	Rysunek/Uwagi
1	2	3	4
Zabawa z rodzicem	<p>Pozycja: wysoka (na nogach)</p> <p>Rodzic trzyma na głowie np. pudełko lub koszyk, dookoła rozrzucone są maskotki lub piłki.</p> <p>Ruch: Zbieraj po jednej maskotce wykonując skłon i chwytając oburącz, prostuj tułów i rzucaj oburącz do pudełka starając się trafić maskotką do środka.</p>	2-3 min.	 <p>Rodzic zwraca uwagę aby ułożenie stóp było symetryczne w skłonie i rozkroku a rzut wykonany oburącz.</p>
Ćwiczenie rozciągające mięśnie brzucha i lordozujące	<p>Pozycja: Leżenie na brzuchu, nogi wyprostowane i złączone (dla symetrycznej pracy nóg, możemy włożyć między stopy maskotkę lub piłkę), ręce oparte dłońmi o podłogę przy piersiach.</p> <p>Ruch: Wyprostuj ręce i maszeruj na nich po pokoju bezwładnie ciągnąc za sobą bezwładne wyprostowane nogi.</p>	Do zmęczenia rąk, odpocznik, kolejne powtórzenie ok. 4-6x	<p>Należy kontrolować nogi, zwracać uwagę na równe ułożenie stóp podczas ćwiczenia. Między powtórzeniami wymachy luźne rąk dla odpoczynku.</p> 
Ćwiczenie lordozujące	<p>Pozycja: leżenie na brzuchu ze zwiniętym kocykiem pod piersiami, nogi złączone, wyprostowane jak wyżej, ręce wyprostowane przed sobą, pod rękami klocki lub puzzle.</p> <p>Ruch: Unieś proste nogi (z maskotką lub piłką między stopami), unieś ręce tak</p>	6-8-10x	<p>Puzzle duże, z małą ilością elementów, aby czas układania nie był zbyt długi. Ułożoną wieżę z klocków można przewrócić podmuchem. Zwrócić uwagę na symetryczne ułożenie</p>

	aby nie dotykały podłoża i ułóż wieżę z klocków, lub układankę z puzzli utrzymując pozycję prawidłową		stóp. 
Ćwiczenie kifożujące	Pozycja: Leżenie na plecach pod plecami na wysokości pasa zwinięty rulon z małego ręcznika, nogi ugięte złączone, ustawione symetrycznie, z maskotką lub piłką między kolanami, ramiona wzdłuż ciała. Ruch: Brzuski – unosz głowę i sięgaj rękami do kolan.	8-10-12x	
Ćwiczenie lordozujące, rozciągające mięśnie brzucha, wzmacniające pośladki	Pozycja: leżenie na brzuchu, ręce pod brodą, kocyk zwinięty pod piersiami, nogi wyprostowane, rozszerzone, piłka między stopami na podłożu. Ruch: unoszenie nóg nad piłką i łączenie nóg nad piłką, ponowne rozszerzanie i powrót do pozycji wyjściowej.	8 – 10-12x	
Ćwiczenie kifożujące	Pozycja: siad kłęczny – usiądź na piętach, piłka lub maskotka w rękach. Ruch: krąż piłką dookoła głowy, dookoła tułowia, tocz piłkę wokół siebie po podłodze w jedną stronę, następnie w drugą, powtórz krążenie piłką dookoła tułowia i znowu wokół głowy.	8-10-12x	
Ćwiczenie wzmacniające pośladki	Pozycja: leżenie tyłem – połóż się na plecach, ugnij nogi, stopy równo postaw na podłodze, ręce połóż wzdłuż ciała. Ruch: unosz biodra do góry i opuszczaj.	8-10-12x	To samo ćwiczenie można wykonać z nogami opartymi o łóżko/fotel. 

Wskazania: ogólnorozwojowa aktywność, jazda na rowerze, pływanie na brzuchu, siad podobny do skrzyżnego ale ze złączonymi stopami podeszwową stroną, leżenie na plecach z poduszką pod głową i zwiniętym kocykiem pod plecami w odcinku lędźwiowym (np. podczas oglądania telewizji).

Należy kontrolować postawę ciała dziecka, aby zapewnić optymalną korekcję i jeśli nastąpi poprawa w porę zmienić postępowanie korekcyjne.

Nie należy stosować: zwisy, ćwiczenia rozciągające (elongacyjne), ćwiczenia antygravitacyjne i gibkościowe.

Zestaw ćwiczeń opracowała mgr Aneta Gierczuk w oparciu o literaturę:

S. Owczarek. [1998] Atlas ćwiczeń korekcyjnych, Warszawa.

T. Kasperczyk. [1994] Wady postawy ciała, diagnostyka i leczenie. Kraków.