

## GIMNASTYKA KOREKCYJNA- ZOSTAŃ W DOMU - ĆWICZ W DOMU

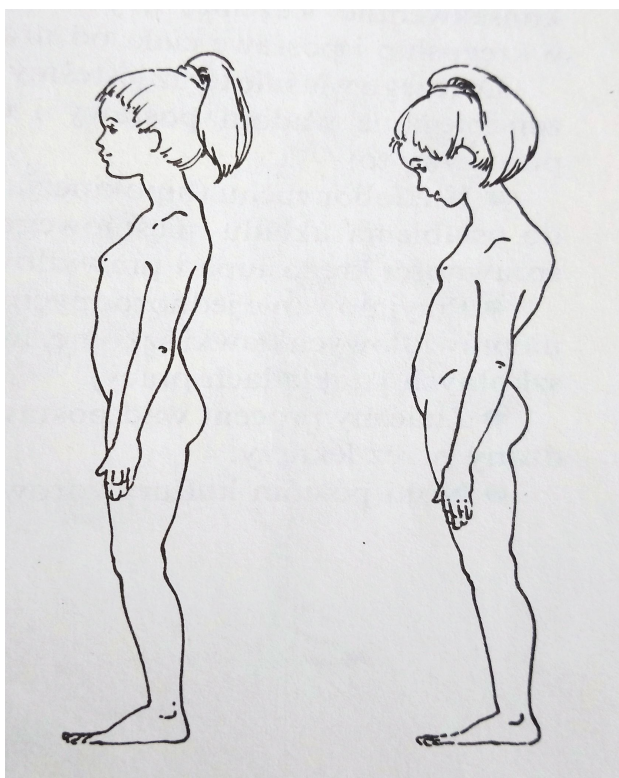
### 1. Wprowadzenie.

Sylwetka każdego dziecka uzależniona jest od

- budowy ciała (uwarunkowanie kostno-mięśniowe)
- od sposobu poruszania się (nawyki )
- od sposobu „trzymania się” (nawyki )
- samopoczucia

Sylwetka przybiera postać

- czynną (skorygowaną)
- bierną



Bardzo ważne jest żeby już u małych dzieci kształtować nawyki prawidłowej czynnej postawy

Postawa ciała ma wpływ na takie wartości jak

- zdrowie
- sprawność fizyczna i psychiczna
- wydolność ogólnorozwojowa

Wady postawy są źródłem bólu różnego umiejscowienia, upośledzenia pracy narządów wewnętrznych i zmniejszenia sprawności fizycznej

## Cel ćwiczeń,

1. cele społeczne (pozytywne funkcjonowanie w grupie)
2. cele emocjonalne (radosny sposób bycia)
3. cele poznawcze (wiedza na temat wady postawy i celu ćwiczeń)
4. cele motoryczne (nauka ćwiczeń)

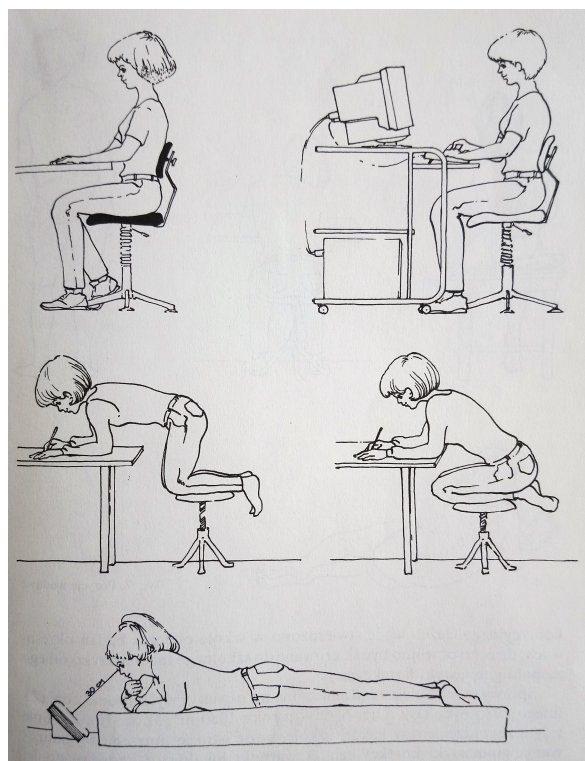
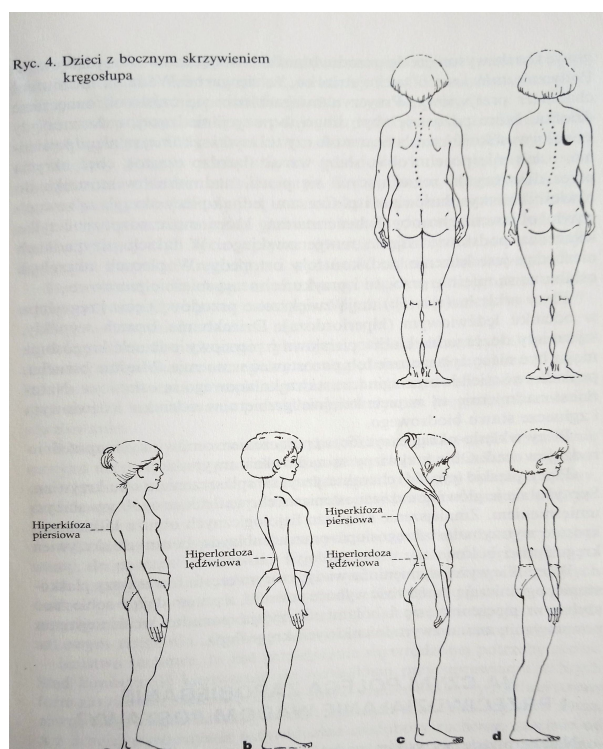
Ćwiczenia korekcyjne (profilaktyczne), powinno się zaczynać tak wcześnie jak tylko to możliwe, zgodnie z przysłowiem „*Czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał*” ćwiczenia muszą być dostosowane do

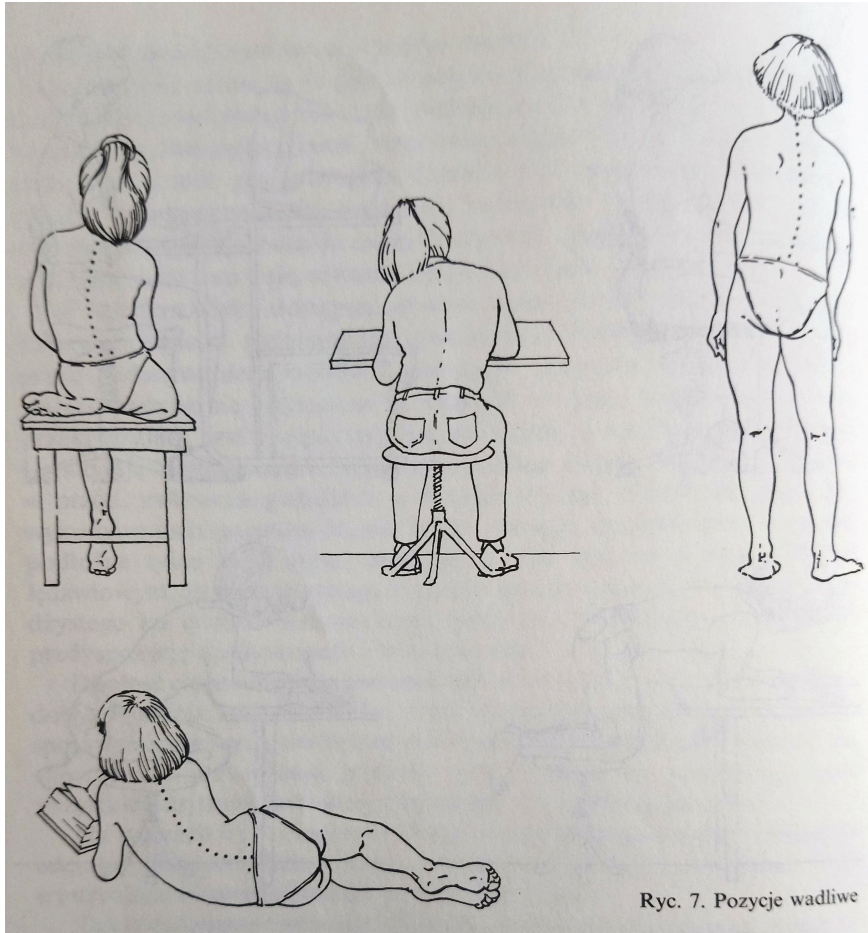
- wieku
- stopnia rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego
- sprawności motorycznej

Stworzenie warunków do spontanicznej, różnorodnej aktywności ruchowej, a także udział w wspólnych z rodzicami formach aktywności ruchowej stanowi na ogół wystarczający zespół bodźców do prawidłowego rozwoju fizycznego. Wszystkie ćwiczenia muszą być wykonywane w warunkach maksymalnie poprawionej postawy, przy prawidłowym ustawieniu

- głowy
- barków
- łopatek
- brzucha
- miednicy
- nóg
- stóp

Czas ćwiczeń dostosowujemy do samopoczucia i nastawienia dziecka (10-30 min.), ćwiczymy w wygodnej odzieży i przewietrzonym pomieszczeniu. Wyrobienie w dziecku nawyku zachowania prawidłowej postawy, zwłaszcza w codziennych domowych czynnościach procentować będzie na przyszłość.





Ryc. 7. Pozycje wadliwe

