Witam,

W ramach zajęć z gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej przygotowałem dla Państwa oraz przedszkolaków kilka ćwiczeń, które śmiało można wykonywać w domu.

Należy jednak pamiętać, że w ramach tzw. „korektywy” dochodzi do korygowania konkretnych wad postawy ciała u konkretnych osób, więc ćwiczenia powinny być dobrane indywidualnie. Przygotowując ten zestaw wybrałem taki, który jest jak najbardziej uniwersalny – dotykający najczęściej spotykanych dysfunkcji.

Wykonanie ćwiczenia nie jest niczym trudnym, ale wykonanie tego dokładnie, przestrzegając określonych zasad już może sprawić trochę trudności.

Oto zasady:

- Przede wszystkim wykonuj ćwiczenia powoli i dokładnie.

- Liczbę powtórzeń dostosuj do siebie – nie chodzi o to, żeby zrobić ich jak najwięcej, ale chodzi przede wszystkim abyśmy potrafili utrzymać prawidłową postawę w codziennym życiu dzięki tym ćwiczeniom.

- Niech te ćwiczenia będą przygotowaniem mięśni do zachowywania prawidłowej postawy ciała w codziennych sytuacjach – zwracajmy uwagę na najprostsze czynniki zachowania prawidłowej postawy ciała w różnych sytuacjach w jakich ciało Wasze i Waszych dzieci się znajduje. Te czynniki dotyczą przede wszystkim:

1. Niegarbienia się – głowa powinna być cały czas w przedłużeniu kręgosłupa.
2. Minimalnego napięcia mięśni brzucha przez cały czas – niezwykle ciężkie wyzwanie u dzieci ze względu na słabo rozwinięte te mięśnie. Żeby to osiągnąć należy dziecku zapewnić dużo ruchu oraz aranżować wiele zabaw, w których jest element równowagi (np. skoki na jednej nodze z zamkniętymi oczami lub zapasy w pozycji klęcznej).
3. Dzieci, szczególnie te mniejsze mają tendencję do siadania w pozycji siadu klęcznego z kolanami ustawionymi do środka. Siad w tej pozycji przez długi czas (<https://blog.polozna-online.pl/wp-content/uploads/2014/10/w-sittingposition.jpg>) może powodować później koślawienie kolan. Zdecydowanie bardziej polecam siad skrzyżny – „po turecku”.
4. Bardzo ważne jest zwracanie uwagi na stawianie stóp podczas normalnego chodu. U dzieci ten nawyk dopiero się wytwarza, więc należy zwrócić uwagę, czy stopy nie są stawiane na zewnątrz lub do wewnątrz aż za nadto (zakładając, że nie ma innych wad postawy ciała).

Poniżej przedstawiam kilka ćwiczeń, które mogą wspomóc nas w prawidłowym „trzymaniu się” 😊 Do ćwiczeń należy przygotować: woreczek (zamiast tego może być skarpetka, ścierka itd.), laska gimnastyczna (może być inna tyczka lub np. jakiś prosty kijek), szarfa (zamiast tego może być sznurek od szlafroku lub inna dłuższa taśma).

Ćwiczenia rozciągające <https://youtu.be/Me_lxT5ERmo>

Ćwiczenia mięśni grzbietu https://youtu.be/0WIcqeTG9FU

Ćwiczenia mięśni brzucha https://youtu.be/ZcxJOJCA\_CM

Ćwiczenia mięśni wysklepiających stopę https://youtu.be/LsPhVOCaR8k

Dodatkowo zwracam się z apelem dotyczącym żywienia naszych pociech – jeżeli prowadzimy bardziej siedzący tryb życia potrzebujemy mniej kalorii niż gdybyśmy cały czas byli w ruchu. Może w tych dniach powinniśmy zrezygnować ze słodyczy, chipsów, słodzonych napojów (coca cola itd.), żeby walka z korona – wirusem nie zamieniła się zaraz w walkę z otyłością.

W razie pytań jestem dostępny pod adresem e – mail: chmielewskikamil93@gmail.com

Po przerwie od przedszkola zapraszam także na zajęcia z gimnastyki korekcyjnej oraz zajęcia sportowe z elementami piłki nożnej do szkoły w Zakroczymiu, które odbywają się w: poniedziałki, wtorki oraz czwartki w godzinach 18:30 – 19:30.

Pozdrawiam,

Kamil Chmielewski