**NIE GARB SIĘ! – czyli jak przeciwdziałać plecom okrągłym u dzieci**

Witam na kolejnych zajęciach gimnastyki korekcyjnej 😊

Dzisiejsze ćwiczenia poświęcone są korekcji pleców okrągłych, które są jedną z najczęściej spotykanych wad postawy u dzieci. Będziemy korygować istniejącą już wadę, ale też postaramy się wyrobić nawyk prawidłowej postawy ciała. Będzie potrzebować: ręcznik, kocyk, piłeczkę i chusteczkę higieniczną oraz dużo chęci do ćwiczeń. Pamiętajcie o prawidłowym oddychaniu podczas ćwiczeń! Wdech – nosem, wydech – buzią. Zaczynamy !

Ćwiczenie 1

Bieg w miejscu, łopatki ściągnięte, ramiona z tyłu; staramy się uderzać piętami o dłonie.

Ćwiczenia 2

Stajemy przodem do ściany w rozkroku, dłonie opieramy o ścianę na wysokości klatki piersiowej; staramy się wykonać opad tułowia w przód na 1, na 2 i 3 pogłębiamy, na 4 powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 3

Stajemy tyłem do ściany, plecy, barki i głowa przylegają do ściany; staramy się powoli zsuwać po ścianie w dół do pozycji przysiadu i powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 4

Stajemy w rozkroku, trzymamy ręczni jedną ręką nad głową, za plecami, druga ręka łapie ręcznik od dołu, też za plecami; staramy się naśladować ruchy wycierania pleców (góra – dół); pamiętamy o zmianie ręki i o tym aby pilnować postawy podczas ćwiczenia.

Ćwiczenie 5

Klęk podparty; staramy się ugiąć ramiona w bok i przyciągnąć klatkę piersiową do podłoża z równoczesnym uniesieniem wyprostowanej nogi w górę – zmieniamy nogę.

Ćwiczenie 6

Leżenie przodem na kocyku; wykonujemy ślizgi na brzuchu, poprzez odpychanie się dłońmi od podłoża.

Ćwiczenie 7

Klęk podparty; staramy się poprzez ugięcie ramion i przybliżenie klatki piersiowej do podłoża, dmuchnąć w małą piłeczkę położoną uprzednio przed nami, tak aby zmieniła swoje miejsce.

Ćwiczenie 8

Siad skrzyżny, w dłoniach trzymamy rozłożoną chusteczkę; staramy się wykonywać długi wydech ustami, tak aby chusteczka się poruszyła.