**Gimnastyka korekcyjna 04.05.2020 r.**

Witam Was na kolejnych zajęciach gimnastyki korekcyjnej !!!

Dzisiaj popracujemy nad mięśniami brzucha i mięśniami grzbietu, które odpowiadają za stabilizację tułowia, co przekłada się na prawidłową postawę ciała. Zatem pracując nad siłą mięśni brzucha i mięśni grzbietu dążymy do niwelowania wad postawy. Zapraszam ☺

Rozgrzewka:

- bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan przez 15 sekund,

- 10 skłonów w przód,

- 10 dużych wiatraków w przód (tj. naprzemianstronne krążenia ramion w przód),

- 10 dużych wiatraków w tył (tj. naprzemianstronne krążenia ramion w tył),

- 5 razy krążymy biodrami w prawą i 5 w lewą stronę,

- 10 pajacyków,

- 10 tzw. "piłeczek" w miejscu (skoki obunóż w miejscu).

Ćwiczenia korekcyjne:

1. W pozycji niskiej - klęk podparty, tj. podłogę dotykają kolana oraz dłonie ułożone pod klatką piersiową, pośladki uniesione). Ruch: na "raz" podnosimy i prostujemy w kolanie dowolną nogę, na "dwa" noga wraca na miejsce, na "trzy" podnosimy i prostujemy drugą nogę i na "cztery" – powrót. Powtarzamy 5 razy na każdą stronę. Zwracamy uwagę aby wyprostowana noga była przedłużeniem kręgosłupa.
2. Przejście do siadu klęcznego, tj. pośladki na piętach, kolana i stopy złączone, plecy proste, dłonie ułożone na udach. Ruch: na "raz" przejście do klęku obunóż i uniesienie prostych ramion do góry nad głowę, na "dwa" i „trzy” utrzymujemy pozycję ( pamiętamy, aby napiąć mięśnie brzucha – wciągnąć pępek do kręgosłupa), na „cztery” wracamy do pozycji wyjściowej.
3. Powrót do pozycji klęku podpartego – na "raz" brodę zbliżamy do prawego kolana, na "dwa" wracamy do pozycji wyjściowej, na "trzy" zbliżamy brodę do lewego kolana, a na "cztery" powrót. Powtarzamy 5 razy na każde kolano.
4. Przechodzimy do leżenia przodem, tj. na brzuchu. Prostujemy ręce do przodu i łączymy nogi. Ruch: Na "raz" unosimy ręce, szyję i głowę do góry – wykonujemy wdech. Na "dwa" powrót i wydech. Powtarzamy 5 razy. Zostajemy w tej samej pozycji i na "raz" unosimy w tym samym czasie ręce i nogi do góry - wdech, na "dwa" wydech i powrót. Powtarzamy 5 razy.
5. Ćwiczenie dla dwóch osób – pozycja wyjściowa, jedna osoba stoi w rozkroku, druga kładzie się na plecach, tak aby była skierowana głową do nóg partnera i dłońmi łapie za kostki partnera. Ruch: osoba w stanie trzyma ręce na odpowiedniej wysokości tak, aby druga osoba poprzez uniesienie prostych nóg w górę, dotknęła palcami stóp dłoni partnera. Po kilku próbach zmiana ról.
6. „Rowerek” – dziecko leżąc na plecach, przyciąga kolana do brzucha, następnie prostuje na przemian nogi, wyobrażając sobie, że naciska pedały roweru. Nogi należy prostować nieco skośnie w górę, a nie pionowo.
7. „Otwieranie i zamykanie bramy” – w zabawie bierze udział dziecko z rodzicem. Jedna osoba leży na plecach z wyprostowanymi nogami i lekko je rozsuwa, a druga osoba stoi w lekkim rozkroku dotykając stopami wewnętrznych kostek leżącego i stara się rozsuwać swoje nogi, aby zwiększyć rozstawienie nóg partnera. Natomiast osoba leżąca z całej siły próbuje zsunąć swoje nogi i tym samym nogi partnera. Po kilku próbach następuje zmiana miejsc.
8. „Powitanie stóp” – ćwiczenie dla dwóch osób; pozycja wyjściowa leżenie tyłem. Ćwiczący przerzucają nogi nad głowami do tyłu i dotykają się stopami – „powitanie” i wracają znowu do położenia wyjściowego. Powtarzamy 10 razy.

**Możecie również skorzystać z propozycji ćwiczeń video:**

Mięśnie brzucha <https://www.youtube.com/watch?v=RaQOoDWiYRc>

Mięśnie grzbietu <https://www.youtube.com/watch?v=WyzrVQEg8n4>