**GIMNASTYKA KOREKCYJNA - 30.03.2021 r.**

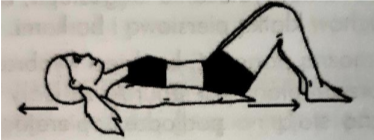
**GRUPA 5**

**Przykładowe ćwiczenia wydłużające kręgosłup w różnych pozycjach**

1. Pozycja wyjściowa- leżenie tyłem z nogami zgiętymi w biodrach i kolanach, stopy oparte o podłoże, ręce leżą swobodnie. Miednica i głowa ułożone w pozycji neutralnej.

Ruch- świadome wydłużanie kręgosłupa- bez wdechu i wydechu, czyli bez ruchów klatką

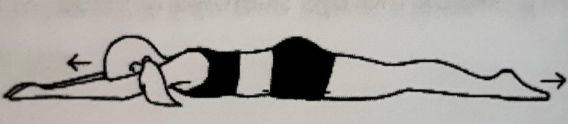
piersiową i barkami.



*Można poprosić, by dziecko wyobraziło sobie, że do czubka głowy i pośladków ma przyczepione sznurki, za które ktoś pociąga tak, że głowa przesuwa się w przeciwną stronę niż pośladki- pośladki zbliżają się do stóp.*

1. Pozycja wyjściowa- leżenie przodem, ręce wyciągnięte w górę, wzdłuż głowy. Miednica i głowa ułożone w pozycji neutralnej.

Ruch- świadome wydłużanie kręgosłupa, bez wdechu i wydechu, czyli bez ruchów klatką piersiową i barkami, oraz bez ruchu rąk.



*Można poprosić by, dziecko wyobraziło sobie, że do czubka głowy i do stóp ma przyczepione sznurki, za które ktoś pociąga tak, że głowa przesuwa się w przeciwną stronę niż stopy.*

1. Pozycja wyjściowa- siad skrzyżny, ręce ułożone swobodnie. Miednica ułożona w pozycji zbliżonej do neutralnej, głowa w pozycji neutralnej, wzrok skierowany przed siebie.

Ruch- świadome wydłużanie kręgosłupa, bez wdechu i wydechu, czyli bez ruchów klatką piersiową i barkami.



*Można poprosić, by dziecko wyobraziło sobie, że do czubka głowy ma przyczepiony sznurek, za który ktoś pociąga do góry, ale pośladki mocno siedzą na podłodze.*

**Dodatkowo:**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=sT7ZwPCQGSc&ab_channel=Kangurek-CentumTerapii>

**Powodzenia !!!**