

## POZNAJEMY ĆWICZENIA KORYGUJĄCE POSTAWĘ CIAŁA

Zasadniczym elementem profilaktyki i korekcji wad postawy ciała, w tym skolioz są ćwiczenia wyrabiające nawyk prawidłowej postawy.

Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy przebiega w czterech fazach:

Pierwsza z nich to uświadomienie dziecku nieprawidłowości postawy

Drugą fazą kształtowania nawyku prawidłowej postawy jest opanowanie przez dziecko umiejętności dokonywania tzw. korekcji lokalnych, a następnie globalnych. W przypadku np. pleców okrągłych będzie to skorygowanie: ustawienia głowy – jej cofnięcie, ściągnięcie łopatek z cofnięciem barków, obniżenie barków, wyprost kręgosłupa w odcinku piersiowym.

Trzecia faza polega na wyrabianiu wytrzymałości posturalnej, tj. długotrwałego utrzymania (napięciem wzmocnionych mięśni) prawidłowej postawy.

Czwartą fazę stanowi utrwalenie nawyku postawy prawidłowej w warunkach zbliżonych do życia codziennego automatycznie, tj. bez udziału ciągłej kontroli świadomości

**Ćwiczenie 1.** Autokorekcja postawy przed lustrem, a) stojąc przodem, b) stojąc bokiem. Głowa i szyja wyciągnięte w górę, barki ułożone symetrycznie, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty, pośladki ściągnięte. W staniu bokiem do lustra korekcja odcinka lędźwiowego kręgosłupa, a także głowy, łopatek, barków i brzucha

**Ćwiczenie 2.** Stanie tyłem do ściany, pięty, plecy i głowa dotykają ściany. Krok do przodu, próba samodzielnego stania, po chwili powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzyć ćwiczenie kilka razy.

**Ćwiczenie 3.** Leżenie przodem ramiona wyprostowane, nogi złączone, obrót ciała w lewo lub w prawo o 360 stopni bez udziału ramion i nóg. Ćwiczenie wykonać w obie strony.

**Ćwiczenie 4.** Marsz z książką (woreczkiem) na głowie.

**Ćwiczenie 5.** Leżenie tyłem o nogach ugiętych, ramiona wyprostowane wzdłuż tułowia, wycucie przylegania do podłoża na całej jego długości.

**Ćwiczenie 6.** Klęk podparty, uniesienie lewego ramienia w przód i prawej nogi w tył, wytrzymanie i powrót do pozycji wyjściowej. To samo ćwiczenie wykonać unosząc prawą rękę i lewą nogę

**Ćwiczenie 7.** Jak wyżej lecz z równoczesnym uniesieniem jednoimiennej nogi i ręki.

**Ćwiczenie 8.** Leżenie przodem, głowa uniesiona nad podłogą, broda przyciągnięta do klatki piersiowej, ręce proste w bok. Unoszenie prostych rąk do góry na wysokość oczu z jednoczesnym ściągnięciem łopatek, chwilę wytrzymujemy. Powrót do pw.

**Ćwiczenie 9.** Leżenie przodem, głowa nisko, broda przyciągnięta do klatki piersiowej. Naśladowanie ruchu pływania żabką. Powrót do pw.

**Ćwiczenie 10.** Klęk podparty, dłonie zwrócone palcami do wewnątrz. Uginanie rąk, łokcie w bok, ściąganie łopatek, dotykanie brodą do podłogi. Powrót do pw.

**Ćwiczenie 11.** Siad skulny, dłonie splecione na karku, łokcie na zewnątrz. Wypychanie

klatki piersiowej w przód z jednoczesnym ściąganiem łopatek i wciąganiem brzucha. Powrót do pw.

**Ćwiczenie 12.** Leżenie tyłem, nogi ugięte, podciągnięte do brzucha, ręce wyprostowane w bok dłonie naciskają na podłogę. Unoszenie klatki piersiowej w górę, ściąganie łopatek, cofanie głowy do tyłu, opartą o podłogę. Powrót do pw.

**Ćwiczenie 13.** Leżenie na plecach, nogi ugięte, podciągnięte do brzucha, ręce skrzyżowane na brzuchu. Przenoszenie prostych rąk w górę w skos, aż do ułożenia na podłodze z zaakcentowaniem odrzutu. Powrót do pw.

**Ćwiczenie 14.** Stanie tyłem do ściany. Ćwiczenie statyczne: nogi wyprostowane, pięty przy ścianie, całe plecy przyciśnięte do ściany, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce opuszczone wzdłuż tułowia. Powrót do pw., rozluźnienie

**Ćwiczenie 15.** Stanie w pozycji skorygowanej – wytrzymać 5 sekund. Powtórzyć 10x, kontrolując korekcję własnej postawy.

**Ćwiczenie 16.** Stanie w małym rozkroku, ręce opuszczone wzdłuż tułowia, oczy zamknięte. Wciąganie brzucha, napięcie pośladków, wypchnięcie bioder do przodu, wznoszenie prostych ramion bokiem w górę, utrzymanie przez chwilę tej pozycji. Powrót do pw.

**Ćwiczenie 17.** Leżenie tyłem, ramiona w bok oparte na podłożu, nogi ugięte oparte stopami o materac, oczy zamknięte. Przekładanie kolan na prawą i lewą stronę z jednoczesnym dociskaniem ramion do materaca (dziecko czuje przesuwanie barków do tyłu). Powrót do pw.

**Ćwiczenie 18.** Siad skulny, ręce w górze, plecy wyprostowane. Cofanie rąk do tyłu, dziecko czuje ściąganie łopatek. Powrót do pw.

**Ćwiczenie 19.** Leżenie tyłem, ręce w skrzydełka, nogi ugięte. Dociskanie okolicy lędźwiowej do podłogi 10 razy.

**Ćwiczenie 20.** Leżenie przodem, ręce z ciężarkami wyprostowane z przodu. Przenoszenie rąk bokiem tuż nad ziemią aż do nóg. Powrót do pw.

**Ćwiczenie 21.** Siad na krześle, plecy oparte, ręce na karku. Cofanie łokci do tyłu (dziecko czuje ściąganie łopatek). Powrót do pw.

**Ćwiczenie 22.** Stanie w prawidłowej skorygowanej pozycji tyłem do drabinek. Na sygnał osoby prowadzącej dzieci odliczają w myślach 30 s lub 1 min.. po czym robią krok do przodu, utrzymując cały czas poprawną postawę. Powrót do pw.

**Ćwiczenie 23.** Postawa zasadnicza. Po trzech małych podskokach w miejscu wysoki podskok połączony z półobrotem ciała w powietrzu i zeskok z miękkim lądowaniem

**Ćwiczenie 24.** W staniu tyłem do ściany woreczek na głowie, przyklejanie całą tylną powierzchnią ciała do ściany i wypychanie woreczka w górę – głęboko oddychać.

**Ćwiczenie 25.** Stanie przodem do drabinki ( ściany) z zamkniętymi oczami – krok w tył i utrzymanie przez kilka sekund prawidłowej postawy. Otwarcie oczu i kontrola poprawności wykonania zadania. Powrót do pw.,

## LEGENDA

pw – pozycja wyjściowa