



*Tematyka zajęć korygujących wady postawy
realizowanych w ramach projektu
„W przyszłość bez barier” - POKL nr 1/POKL/9.1.2/2013
(Grupa II)*

Opracował: Krzysztof Kasjaniuk

1. Przepisy BHP na zajęciach gimnastyki korekcyjnej. Ćwiczenia, które możemy wykonywać w domu.
2. Nauka podstawowych pozycji wyjściowych do ćwiczeń
3. Nauka prawidłowego oddychania torem piersiowym i brzuszny
4. Ćwiczenia w formie zabawowej – wzmacniamy mm. posturalne
5. Ćwiczenia oddechowe i ich wpływ na wszystkie wady.
6. Przeciwdziałamy przykurczom - ćwiczenia rozciągające.
7. Ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo-łędźwiowe i proste uda biernie
8. Ćwiczenia wzmacniające mm. grzbietu - plecy okrągłe.
9. Nauka zadań indywidualnych dotyczących poszczególnych wad postawy.
10. Ćwiczenia na ławeczkach z oporem - wzmacnianie obręczy barkowej.
11. Ćwiczenia w różnych pozycjach – pozycje izolowane niskie i wysokie.
12. Plecy okrągłe – opis wady i schemat postępowania korekcyjnego.
13. Gry i zabawy korygujące daną wadę.
14. Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe biernie.
15. Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe czynnie.
16. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśnie karku.
17. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.
18. Ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone.
19. Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtującej nawyk postawy skorygowanej.



-
20. Wzmacnianie odcinkowe mm grzbietu bez obciążenia.
 21. Ćwiczenia rozciągające mm klatki piersiowej.
 22. Przyjmowanie prawidłowej postawy na sygnał - gry i zabawy.
 23. Ćwiczenia kończyn dolnych i stóp.
 24. Ćwiczenia wzmacniające mm grzbietu, brzucha, pośladków, kończyn dolnych i stóp
 25. Ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach obręczy barkowej i biodrowej.
 26. Ćwiczenia specjalne przywracające równowagę siłową i prawidłowe napięcie mięśni posturalnych z zastosowaniem obciążenia i oporu własnego
 27. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie utrzymujące postawę
 28. Ćwiczenia z wykorzystaniem ławeczki szwedzkiej
 29. Ćwiczenia rozciągające mm. przykręgosłupowe - skolioza.
 30. Płaskostopie - opis wady i schemat postępowania korekcyjnego.