



---

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

***Opracował: Robert Wasilewski***

1. Zajęcia organizacyjne, bhp, ustalenie planu działań.
2. Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy.
3. Utrwalenie nawyku utrzymywania prawidłowej postawy ciała podczas ćwiczeń.
3. Utrwalenie nawyku prawidłowego oddechu podczas ćwiczeń.
4. Ćwiczenia korygujące ułożenie barków i łopatek.
5. Ćwiczenia wzmacniające mm.grzbietu.
6. Wzmacnianie mm. brzucha w ćwiczeniach z przyborami.
7. Wzmacnianie mm. grzbietu w ćwiczeniach z przyborami.
8. Ćwiczenia zapobiegające płaskostopiu.
9. Ćwiczenia zwiększające ruchomość poszczególnych odcinków kręgosłupa.
10. Ćwiczenia wzmacniające kończyny dolne.
11. Ćwiczenia zapobiegające bocznemu skrzywieniu kręgosłupa.
12. Korekcyjny obwód ćwiczebny
13. Gry i zabawy utrwalające nawyk prawidłowej postawy ciała
14. Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe- obwód ćwiczebny
15. Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe
16. Ćwiczenia rozluźniające poszczególne grupy mięśniowe
17. Ćwiczenia wzmacniające wybrane zespoły osłabionych mięśni.
18. Zestawy ćwiczeń korygujące płaskostopie
19. Ćwiczenia zwiększające ruchomość poszczególnych odcinków kręgosłupa.
20. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie krótkie stopy i zginaczy palców.
21. Ćwiczenia wysklepiające stopę i korygujące ustawienie stopy.



- 
22. Ćwiczenia rozciągające zespoły mięśni nadmiernie napiętych.
  23. Gry i zabawy korekcyjne
  24. Ćwiczenia wysklepiające stopę i korygujące ustawienie stopy.
  25. Ćwiczenia elongacyjne - wydłużanie czynne kręgosłupa w różnych pozycjach
  26. Ćwiczenia chwytne stóp - wzmacnianie mięśni stóp.
  27. Ćwiczenia stóp z partnerem, ze współwiczającym
  28. Gry i zabawy korekcyjne z elementem współzawodnictwa
  29. Doskonalenie i utrwalenie nawyku prawidłowej postawy
  30. Podsumowanie zajęć w roku szkolnym 2013/2014