

Ćwiczenia korygujące wady postawy - rozgrzewka korekcyjna.

Wady postawy to narastający problem wśród dzieci, który ma związek z uporządkowanym i siedzącym trybem życia. Niestety wraz z wiekiem nasze maluchy spędzają coraz więcej czasu w pozycji siedzącej. W tej sytuacji wskazane jest, aby rodzice zapewнили dziecku odpowiednią porcję ruchu. Ćwiczenia korekcyjne mogą być formą zabawy i wspólnego spędzania czasu.

Na zajęciach z edukacji zdrowotnej, w ramach współpracy, pani mgr Anna Szlęzak – rewalidator ruchowy - zaproponowała i przeprowadziła w klasie 2b i 2c serię ćwiczeń korekcyjnych.

Szczególną uwagę zwróciła na postawę ciała w trakcie wykonywania ćwiczeń, uświadomiła uczniom, jak ważną rolę odgrywa prawidłowe oddychanie.

Zachęcałyśmy uczniów, aby zaproponowane ćwiczenia wykonywali również w domu, angażując też swoich rodziców i rodzeństwo.







