**Rehabilitacja**

Zestaw ćwiczeń dla uczniów uczęszczających na zajęcia rehabilitacyjne prowadzonych przez nauczyciela Barbarę Wójcik

Klasy: ITP, ITG, IIT/I, IIIM/I, IVT,

I LO, II LO, Szkoła Branżowa I stopnia, II BRK, III BR, Szkoła Policealna klasa I

**Ćwiczenia oddechowe wolne i wspomagane**

1. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Nogi ugięte stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch: Wdech nosem, a następnie wydech ustami.

Uwagi: Wdech powinien być głęboki a wydech długi.

1. Pozycja wyjściowa : Leżenie tyłem. Nogi ugięte stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy biodrach.

Ruch: Wdech nosem, z przeniesieniem wyprostowanych rąk górą do położenia na podłodze przy głowie, a następnie wydech ustami, z jednoczesnym przeniesieniem rąk do pozycji wyjściowej.

1. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy głowie.

Ruch: Wdech nosem, a następnie wydech ustami, z przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej i chwytem dłońmi za kolana.

Uwagi: W czasie ćwiczenia barki i łopatki nie powinny być odrywane od podłogi.

1. Pozycja wyjściowa: Siad skrzyżny. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch: Maksymalny wdech nosem, a następnie wydech ustami, z jak najdłuższym wymawianiem litery „s”.

1. Pozycja wyjściowa: Siad skrzyżny. W dłoniach trzymana oburącz laska.

Ruch: Wdech nosem, z przeniesieniem laski na plecy( na łopatki), a następnie wydech ustami, z przeniesieniem laski przed klatkę piersiową.

Uwagi: W czasie ćwiczenia powinna być zachowana postawa skorygowana.

1. Pozycja wyjściowa: Pozycja średnia Klappa. Przed głową, na podłodze, leży piłeczka do tenisa stołowego.

Ruch: Wdech nosem, a następnie silne dmuchniecie w piłeczkę, tak aby potoczyła się jak najdalej.

Uwagi: Klatka piersiowa powinna być blisko podłogi.

1. Pozycja wyjściowa: Siad na krześle. Dłonie splecione na karku.

Ruch: Wdech nosem, z cofnięciem łokci, ściągnięciem łopatek uwypukleniem klatki piersiowej, a następnie wydech ustami opadem tułowia w przód.

Barbara Wójcik