Школа Лечебна физкултура (ЛФК) – учител Йорданка Василева

Обхват: ученици

Този видеоматериал показва уводната и половината от основната част на урок за затвърждаване на основните упражнения от изправителната гимнастика.При изпълнение на упражненията трябва да се обърне внимание на бавния темп, при изпълнение на всяко упражнението се задържа 6секунди, което се постига с бавно преброяване от 1 до 6 и със същото темпо се почива.Всяко упражнение се дозира, като при упражненията които изискват по-голямо напрежение се изпълняват от 4 до 6 пъти, а тези с по-малко напрежение при изпълнението от 6 до 8 пъти. Много е важно интервалът на вдишване при изпънати ръце и крака  да е по-малък, а да се удължи този на издишване когато ръцете или краката са свити към тялото. При гръбначните изкривявания съществено място заемат дихателните упражнения от изходно положение кръстосан седеж, това спомага чрез диафрагмата правилно да се натоварва гръдната мускулатура.

Затова моят апел към родителите е когато децата изпълняват комплекса от упражнения, те да проследяват описаните по-горе показатели, за да се получи желаният ефект от изправителната гимнастика, а именно корегиране на гръбначното изкривяване.