

GIMNASTYKA KOREKCYJNA

Najlepszą formą prawidłowej postawy jest ruch.

Wskazane jest wykonywanie ćwiczeń codziennie w godzinach popołudniowych, przed posiłkiem po około 30- 45 min.

Dla przypomnienia:

- przed ćwiczeniami należy przewietrzyć pomieszczenie, ćwiczenia wykonywać na kocu, podłodze, dywanie.
- ubiór- strój gimnastyczny, sportowy
- dokładnie przeczytać zestaw ćwiczeń
- ćwiczenia wykonywać w obecności rodziców lub opiekunów, którzy korygują(poprawiają) postawę dziecka i zapewniają bezpieczeństwo
- ćwiczenie powtarzamy 5-10 razy, według własnej możliwości

Do zestawu poniższych ćwiczeń wykorzystujemy naśladownictwo, forma zabawowa.

Temat: Idziemy do zoo. Będziemy się bawić a jednocześnie ćwiczyć naśladując zwierzęta.

5 x podskoki obunóż w górę z wymachem ramion do tyłu i w górę

5 x podskoki obunóż w górę do przysiadu z wymachem rąk w górę

10 kroków marszu w miejscu, ręce i nogi pracują mocno z wysokim uniesieniem kolan

1. Pierwsze zwierzątko jakie spotykamy jest motylek:

Siadamy po turecku, ręce na barki, proste plecy, 5 x krążenia rękoma do tyłu, 5x krążenia rękoma do przodu(to jakby motyl machał skrzydełkami). Stajemy idziemy dalej w miejscu (mocno pracują ręce i nogi, wysoko pracują kolana-unosimy je wysoko)

2. Następne zwierzątko to bocian:

Stajemy na jednej nodze, ręce z przodu wyciągnięte prosto(robimy jakby dziób)
Palce stóp nogi, na której stoimy podnoszą się do góry, druga noga oparta stopą na nogę stojącą. Utrzymujemy tę pozycję w równowadze. Zmieniamy nogę(bociek staje na drugiej nodze-paluszki zadarte do góry. Nie jest to łatwe ćwiczenie ale próbujemy

3. Idziemy dalej, 10 kroków marsz w miejscu.

Widzimy żółwia:

potrzebna książka lub zeszyt. W klęku podpartym(dłonie oparte o podłogę), kładziemy książkę na plecy i w tej pozycji idziemy tak powoli aby jego skorupa-domek(książka) nie spadł

4. Idziemy dalej, 10 kroków marsz w miejscu(mocno pracują nogi i ręce ugięte w łokciach).

Szukamy dalej zwierzątka.

Kolejne zwierzątko to wąż:

Kładziemy się na brzuch i powoli przesuwamy się w przód, pracują na zmianę ręce i nogi (jak przy czołganiu). Nie spieszymy się, robimy dokładnie i wracamy powoli na swoje startowe miejsce- kocyk lub matę.