GIMNASTYKA KOREKCYJNA

Dla przypomnienia:

-przed ćwiczeniami należy przewietrzyć pomieszczenie, ćwiczenia wykonywać najlepiej na boso, na podłodze, przed posiłkiem
-ubiór- strój gimnastyczny
-ćwiczenia wykonywać w obecności rodziców lub opiekunów, którzy poprawiają postawę dziecka zapewniając bezpieczeństwo i pomoc podczas ćwiczeń
-ćwiczenie powtarzamy 5-10x(razy), według własnej możliwości dziecka
-przed przystąpieniem do ćwiczeń proszę zapoznać się z proponowanymi poniżej ćwiczeniami

Do zestawu poniższych ćwiczeń wykorzystujemy naśladownictwo, formę zabawową.

Temat: „Idziemy do zoo" cz.3. Będziemy bawić się a jednocześnie ćwiczyć naśladując zwierzęta.

5x podskoki obunóż w górę z wymachem ramion w tył i w górę
5x podskoki obunóż w górę do przysiadu z wymachem rąk w górę
10 kroków marszu w miejscu, ręce i nogi pracują mocno, z wysokim unoszeniem kolan, plecy proste

1. Spotykamy **lwa**, który jest bardzo silny, jest królem zwierząt. Wykonujemy 5 pompek męskich lub damskich(w klęku) pracują ręce, brzuch, nogi. Pamiętajmy o oddechu.
   Wstajemy, idziemy dalej w miejscu- 20 kroków. Pracują mocno ręce i nogi.

2. Teraz widzimy **panterę**. To trudniejsze ćwiczenia dla odważnych i mających piłkę gimnastyczną.
   Kładziemy się na piłce, na plecach, nogi ugięte w kolanach ze stopami podpartymi o podłogę, ręce prostujemy i wyciągamy za siebie opierając dłońmi o podłogę. W tej pozycji możemy podnosić w górę raz jedną raz drugą nogę.
   (pantera leży na kamieniu, na słońcu wygrzewa się i utrzymuje się w tej pozycji, zmieniamy nogę).
   Wstajemy, odkładamy piłkę. Idziemy dalej, maszerujemy w miejscu z pracą rak i nóg

3. Kolejne zwierzątko to **małpa**. Podchodzimy do ściany. Wspinamy się jak małpa to robi, wysoko na drzewo, tzn. kucamy w lekkim rozkroku, twarzą przed ścianą, dłonie oparte o ścianę i wspinamy się dłońmi w górę po ścianie z pozycji przysiadu do stania (nie odrywamy dłoni ze ściany) i powrót ze stania do przysiadu i cały czas pamiętamy, by nie odrywać dłoni od ściany). Mocno naciskamy rękoma do ściany. Pracują plecy, które staramy utrzymywać się prosto. Wykonujemy 5 razy.
   Idziemy w miejscu, pracują ręce i nogi.

4. Kolejne zwierzątko to **tygrys**. Bierzemy piłkę gimnastyczną(kto ma) siadamy na piętach przed piłką, ręce wyprostowane w przód na piłce i mocno wyciągamy do przodu. Tygrys wyciąga się raz w jedną raz w drugą stronę(przechylając się lekko na piłce nie odrywając rąk)
   Tygrys odpoczywa i plecy rozciągają się.
   Koniec wycieczki.