

# GIMNASTYKA KOREKCYJNA

**Najlepszą formą prawidłowej postawy jest ruch.**

## **Dla przypomnienia:**

- przed ćwiczeniami należy przewietrzyć pomieszczenie, ćwiczenia wykonywać na kocu, przed posiłkiem, na bosy
- ubiór-strój sportowy, gimnastyczny
- ćwiczenia wykonywać w obecności rodziców lub opiekunów, którzy poprawiają postawę dziecka, zapewniają bezpieczeństwo i pomagają podczas ćwiczeń.
- ćwiczenie powtarzamy 5-10 razy, według własnej możliwości

**Do zestawu poniższych ćwiczeń wykorzystujemy naśladownictwo, formę zabawową.**

**Temat: "Idziemy do zoo" cz.2.** Będziemy bawić się a jednocześnie ćwiczyć naśladowując zwierzęta.

- 5x podskoki obunóż w górę z wymachem ramion w tył 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.

1. Kolejne zwierzątko jakie spotykamy to **miś**. W pozycji na czworaka (nie dotykamy kolanami podłogi) idziemy powoli do przodu (bo miś ciężki), biodra wysoko, pracują stopy, brzuch, ręce, plecy. Wstajemy.
2. Marsz w miejscu, pracują mocno ręce i nogi. Spotykamy kolejne zwierzątko- **zająca**. Hula-hop lub ze sznurka robimy koło-to domek zająca. Trzymamy piłkę (może być kula z papieru mocno zbita) między kolanami i wskakujemy na paluszki do koła (hula-hop) domku zająca. Skokiem odwracamy się w kole i wyskakujemy z niego (nie wypuszczamy piłki). Ćw. powtarzamy 5x. Mocno pracują kolana i utrzymują piłkę.
3. Idziemy dalej. Maszerujemy, ramiona i ręce pracują mocno, kolana unosimy wysoko, plecy trzymamy prosto. 20 kroków marszu w miejscu.
4. Widzimy teraz **słonia**. Potrzebna będzie kartka papieru pod przednią część stopy, np. prawą. Słoń jest duży, ciężki i staje całą siłą na kartkę (stopa naciska bardzo mocno), paluszki stopy uniesione do góry. Zaczynamy siłować się stopą, gdy rodzic próbuje wyciągnąć kartkę spod stopy. Dobra praca słonia jak dziecko nie pozwoli wyciągnąć kartki spod stopy. (palec mocno zadarte do góry) Zmiana stopy- teraz lewa stopa. Mocno naciskamy stopą na kartkę (z całej siły). Stopa stoi prosto, z palcami zadartymi do góry i siłujemy się. Ćwiczenie wykonujemy 5x na stopę.