

Gimnastyka korekcyjna

Ćwiczenia do wykonania z pomocą Rodzica lub Opiekuna

- 1 Leżenie przodem(na brzuchu), ręce splecione na karku, łokcie wysoko-wytrzymać w tej pozycji licząc do 10
- 2 Klęk podparty
Naprzemiennie wymachy rąk w górę
- 3 Leżenie przodem(na brzuchu), ręce splecione na pośladkach
Unoszenie głowy i tułowia w górę(napinając pośladki równocześnie)
- 4 Siad na krześle. Stopy ułożone równolegle. Wysokie uniesienie stóp
- 5 Siad na krześle:
 - toczenie palcami stóp ołówków lub kredek(pięty w górze)
 - chwyt ołówków palcami stóp, uniesienie ich nad podłogę bez odrywania pięt od podłogi
- 6 Leżenie tyłem przy ścianie(na plecach)Nogi ugięte
Toczenie piłki stopami po ścianie w górę i w dół

Liczba powtórzeń danego ćwiczenia: 5-10-20 razy w zależności od możliwości ucznia.