

## Gimnastyka korekcyjna

### **Dzieci młodsze**

Zabawa „Kotki” – dziecko czworakuje po podłodze/zwracamy uwagę czy nie czworakuje na kolanach/

Zabawa „Usypianie lalki” Dziecko leży na brzuchu, trzyma przed głową lalkę. Na hasło „Uśpij lalkę” dziecko unosi lalkę i kołysze lalkę na rękach, jak mama usypia dziecko. Aby dziecko nie wstrzymywało oddechu, można śpiewać kołysankę./ około 1 min./Błędami w zabawie są: asymetryczne ułożenie ciała, oderwanie klatki piersiowej od podłogi, oparcie głowy i łokci o podłogę.

Zabawa „Wróbelki” Podskoki obunóż, lekko jak wróbelki, ręce ugięte naśladują „małe skrzydełka”. Na kłaśnięcie dziecko przyjmuje prawidłową postawę/klatka piersiowa do przodu, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, stopy lekko skierowane w bok/

Oddziaływanie korekcyjne:

- odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni kończyn dolnych,

*„Ćwiczenia dla 3 latka”/Exercines for 3 years old kids – YouTube*

### **Dzieci starsze**

Zabawa „Wiatraki” Dziecko stoi w małym rozkroku na hasło wieje wiatr wykonuje wyprostowanymi ramionami obszerne krążenia w tył – skrzydła wiatraka obracają się. Na hasło wiatr przestał wiać dziecko opuszcza ramiona wzdłuż tułowia, i przyjmuje prawidłową postawę/ klatka piersiowa do przodu, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, stopy lekko skierowane w bok. Błędami są krążenie ramion w przód, mało obszerne krążenia ramion, brak pozycji skorygowanej.

Ćwiczenie: Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. W dłoniach piłka. Wyrzut piłki prostymi rękami w tył.

Ćwiczenie: Siad skrzyżny. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Energiczny wyrzut rąk w górę z wytrzymaniem maksymalnie wyciągniętych rąk w górze.

Ćwiczenie: Stojąc na podłodze narysowana linia. Marsz ze stawianiem stóp w jednej linii/marsz na palcach stóp, następnie na piętach/ .

Ćwiczenie: W staniu” naśladowanie szumu lasu.”

Oddziaływanie korekcyjne:

- wzmacnianie mięśni obręczy barkowej,
- korekcja chodu,
- utrwalanie pozycji skorygowanej,

*Ćwiczenia dla dzieci prawidłowa postawa – „Ćwiczenia dla dzieci wycieczka do ZOO” – YouTube*

Ćwiczymy w wygodnym stroju sportowym , boso lub w skarpetkach antypoślizgowych, nie pojedzeniu i oczywiście z uśmiechem.