

## **Gimnastyka korekcyjna**

### **Grupy przedszkolne.**

**Drodzy,**

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

### **Dzieci młodsze**

1. Powtarzamy ćwiczenia z ubiegłego tygodnia,

2. Zabawa „Zrywanie kwiatów” Dziecko leży na brzuchu z dłońmi pod brodą. Na hasło „Zerwij bukiet kwiatków” dziecko unosi ręce i głowę w górę nad podłogę i imituje ruch - zrywania jedną ręką kwiatów i układanie je w bukiet trzymany w drugiej ręce. Po ułożeniu bukietu kwiatów. Podajemy hasło „Odpocznij” Dziecko wraca do pozycji wyjściowej. Przy ponownym hasle „Zerwij bukiet kwiatów” – dziecko wykonuje zadanie, zmieniając ułożenie rąk. Błędami w zabawie są: oderwanie klatki piersiowej od podłogi, oparcie łokci o podłogę.

Oddziaływanie korekcyjne:

- Odciążenie kręgosłupa
- Wzmocnienie mięśni prostowników grzbietu
- Wzmocnienie mięśni ściągających łopatki
- Wzmocnienie mięśni karku

3. Zabawa „Kwiatek rośnie” Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym( „na kokardkę”), tułów pochylony do przodu dłonie na podłodze. Na hasło „kwiatek rośnie do słońca” wyciąga ręce i patrzy w górę, jak najwyżej. Na hasło „ kwiatek więdnie” – dziecko powoli wraca do pozycji wyjściowej. Należy wydłużyć fazę wyciągania się dziecka w stosunku do pochylecia tułowia.

Oddziaływanie korekcyjne:

- Elongacja kręgosłupa
- Wzmocnienie mięśni karku
- Wzmocnienie mięśni prostowników grzbietu odcinka piersiowego

4. Dziecko w pozycji skorygowanej /stopy ustawione równolegle obok siebie, lekko skierowane w bok, kolana wyprostowane, barki cofnięte ku tyłowi, łopatki ściągnięte, szyja wyciągnięta, wzrok skierowany przed siebie, ramiona wzdłuż tułowia/. Dziecko stojąc wykonuje wdech nosem, a następnie jak najdłużej wymawia literkę „s”.

Oddziaływanie korekcyjne”

- Wzmacnianie mięśni oddechowych
- Nauka przedłużonego wydechu

*„Maszynista zuch” – zabawa ruchowa YouTube*

**Dzieci starsze**

1. Powtarzamy ćwiczenia z ubiegłego tygodnia,
2. Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym ramiona „skrzydełka”, plecy wyprostowane, wzrok skierowany przed siebie. Skłon głowy w przód, w tył i na boki, powrót do pozycji wyjściowej.

Oddziaływanie korekcyjne:

- Zwiększenie ruchomości w odcinku szyjnym kręgosłupa
3. Zabawa „Pająk chodzi po suficie” - Dziecko leży na plecach ruchy okrężne ramion i nóg – rowerek.

Oddziaływanie korekcyjne:

- Zmniejszenie lordozy lędźwiowej
  - Wzmocnienie mięśni brzucha
4. Marsz z woreczkiem/ książeczką/ na głowie - wdech nosem, wydech ustami jak najdłużej.

Oddziaływanie korekcyjne:

- Wzmacnianie mięśni oddechowych, nauka przedłużonego wydechu
- Korekcja chodu

*„Maszynista zuch” – zabawa ruchowa YouTube*

