

Gimnastyka korekcyjna

Grupy przedszkolne.

Drodzy,

Przypominamy sobie że:

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

Dzieci młodsze

1. Powtarzamy już znane ćwiczenia.
2. Zabawa: „Kukułka” Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym w pozycji skorygowanej, z ramionami ułożonymi w „skrzydełka”. Na hasło wysuwa głowę wymawia słowo „kuku”, następnie cofa. Głowa jest dłużej schowana niż wysunięta. Głowa powinna być cały czas ustawiona pionowo.

Oddziaływanie korekcyjne:

- WYROBIENIE nawyku postawy prawidłowej, zwłaszcza prawidłowego ustawienia głowy.
 - WZMOCNIENIE mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.
 - WZMOCNIENIE mięśni ściągających łopatki.
3. Zabawa: „Koziołek bodzie” Dziecko znajduje się w pozycji na czworakach. Na hasło „Koziołek bodzie” dziecko opuszcza nisko głowę, a następnie odrzuca ją w górę wyciągając jednocześnie w przód – naśladując bodącego rogami koziołka. Na hasło „koziołek odpoczywa” Dziecko wraca do pozycji wyjściowej. Błędem jest: brak ruchu głową w przód, niskie uniesienie głowy w ruchu „bodzenia”

Oddziaływanie korekcyjne:

- ODCIĄŻENIE kręgosłupa od ucisku osiowego.
 - ELONGACJA kręgosłupa
 - WZMOCNIENIE mięśni prostowników grzbietu odcinka piersiowego
 - WZMOCNIENIE mięśni karku
4. Zabawa „Zrywanie owoców” Dziecko chodzi po pokoju na hasło „Nazrywaj owoców” dziecko wspina się na palce i wyciąga jedną rękę jak

najwyżej, starając się „zerwać” jak najwyżej znajdujące się owoce. Następnie dziecko stara się zerwać owoce oburącz.

Oddziaływanie korekcyjne:

- Czynna elongacja kręgosłupa:

Dzieci starsze

1. Powtarzamy już znane ćwiczenia.
2. Zabawa: „Czatujący Indianin” Dziecko leży na brzuchu, ramiona ułożone wzdłuż tułowia. Na hasło „Indianin patrzy” dziecko podnosi jedną rękę do Głowy, trzymając dłoń nad oczami jako przysłone. Jednocześnie unosząc nad podłogę głowę. Na hasło „Indianin odpoczywa” dziecko wraca do pozycji wyjściowej.

Oddziaływanie korekcyjne:

- Odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego
 - Wzmocnienie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego
 - Wzmocnienie mięśni ściągających łopatki
 - Wzmocnienie mięśni karku
3. Zabawa: „Poszukaj przytulanki” Dziecko w siadzie skrzyżnym ramiona ułożone w skrzydełka – siedzi tyłem do prowadzącego. Na hasło dziecko odwraca się i biegając na czworakach szuka schowanej „przytulanki” .

Oddziaływanie korekcyjne:

- Odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego.
4. Ćwiczenie : Klęk przodem do stolika . Na stoliku stoi miska z wodą. Po wodzie pływają zabawki. Dziecko wykonuje wdech nosem, a następnie dmucha w zabawki, tak aby poruszały się po wodzie.

Oddziaływanie korekcyjne:

- Wzmacnianie mięśni oddechowych
- Nauka przedłużonego wydechu

<https://www.youtube.com/watch?v=e4exTQfjDQ4>

