

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: „Pif- PaF” Dziecko w siadzie skrzyżnym ma dłonie na kolanach. Wykonuje ruch naprzemienny, unosząc ramiona w górę, wzrok skierowany na sufit i następnie opuszcza je wzdłuż tułowia w rytm wierszyka, np. „Pif – paf., a to traf”

Oddziaływanie korekcyjne:

- Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej
- Czynna elongacja kręgosłupa

3. Zabawa: „Kręcą się stopy” Dziecko - w siadzie w pozycji skorygowanej z ramionami ułożonymi w „skrzydełka” i ugiętymi kolanami, stopy oparte piętami o podłogę - chwyta swoje stopy i obraca je w stawach skokowych, w kierunku do środka, a następnie na zewnątrz. Ruch wykonywany jest zgodnie z rytmem piosenki, np. na melodię „ Ojciec Wirgiliusz”.

Oddziaływanie korekcyjne:

- Zwiększanie ruchomości w stawach skokowych
- Wyrabianie nawyku prawidłowej postawy w siadzie

4. Ćwiczenie: „Ryba na piasku” Dziecko leży na podłodze na brzuchu z ramionami wzdłuż tułowia, nogi wyprostowane i złączone. Palce stóp obciągnięte. Na hasło – „Ryba na piasku” – dziecko unosi proste nogi nisko nad podłogę i opuszczając je na podłogę; naśladuje rytmiczne ruch trzepoczącego ogona ryby. Na hasło – „Ryba w wodzie” dziecko wraca do pozycji wyjściowej i odpoczywa. Ćwiczy np. ok. 1 min. Błędy to: wysokie unoszenie nóg, oderwanie klatki piersiowej od podłogi, przenoszenie nóg w bok.

Oddziaływanie korekcyjne:

- Odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego
- Wzmocnienie mięśni pośladkowych
- Wzmocnienie mięśni kulszowo - goleniowych

Dzieci starsze

1. Powtarzamy ćwiczenia z ubiegłego tygodnia

2. Ćwiczenie: „Start rakiety” Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym w pozycji skorygowanej z ramionami ułożonymi w „skrzydełka” - jest to „rakieta na wyrzutni” Dziecko głośno odlicza: 3, 2, 1, 0. Przy słowie „zero rakieta startuje”- dziecko energicznie, szybkim ruchem prostuje ramiona w górę. W tej pozycji wytrzymuje 2-3 sek. i powraca do pozycji wyjściowej, szykując kolejną raketę do startu. Ćwiczy np. ok. 2 min. Błędy to: brak korekcji postawy w siadzie, wyprost ramion w górę w skos, a nie w pion, pochylenie tułowia w bok.

Oddziaływanie korekcyjne:

- Czynna elongacja kręgosłupa
- Wzmocnienie mięśni ściągających łopatki

3. Ćwiczenie: „Bicie brawa stopami” Dziecko siedzi w pozycji skorygowanej w siadzie skrzyżnym, ramiona ułożone w „skrzydełka”. Na hasło – „Bijemy brawo” dziecko unosi stopy nad podłogę i uderza jedną o drugą bijąc brawo przez ok. 4-8 sek. Na hasło – „Stopy odpoczywają” dziecko wraca do pozycji wyjściowej.

Oddziaływanie korekcyjne:

- Wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy
- Wzmacnianie mięśni brzucha

4. Zabawa: „Kaczki spacerują” Dziecko staje z palcami stóp podkurczonymi, dotykającymi podłogi z przeniesieniem ciężaru na zewnętrzne krawędzie stóp. Na hasło „Kaczki spacerują” – dziecko trzymając cały czas stopy w ułożeniu jw. Przenosi stopy do przodu – naśladując kaczy chód. Po upływie ok. 10 – 30 sek. na hasło „Kaczki odpoczywają” dziecko maszeruje normalnym krokiem.

Oddziaływanie korekcyjne:

- Wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy
- Utrwalanie nawyku prawidłowej postawy