

## 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: „Dżdżownica” Dziecko leży na plecach z nogami wyprostowanymi i złączonymi. Ręce przyciśnięte do tułowia i nóg. Na sygnał dziecko naśladuje ruchy „dżdżownicy” i przesuując się po podłodze do przodu na odległość 1 m. Opierając się na głowie, barkach i piętach przesuwa biodra do przodu. Błędy: ugięcie nóg, wysokie unoszenie bioder w czasie przemieszczania ich w przód, powodujące pogłębienie lordozy lędźwiowej.

Oddziaływanie korekcyjne:

- Odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego
- Elongacja kręgosłupa
- Wzmocnienie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego
- Wzmocnienie mięśni ściągających łopatek
- Wzmocnienie mięśni pośladkowych

3. Zabawa: „Chrabąszcz na grzbiecie” Dziecko leży na plecach z rękami i nogami w górze. Na hasło „Chrabąszcz chce wstać” dziecko naśladuje rękami i nogami ruchy chrabąszcza przewróconego na grzbiet. W czasie zabawy dziecko nie może odrywać barków od podłogi. Na hasło „Chrabąszcz odpoczywa” dziecko opuszcza ręce i nogi na podłogę.

Oddziaływanie korekcyjne:

- Odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego
- Wzmocnienie mięśni brzucha

## Dzieci starsze

1. Powtarzamy ćwiczenia z ubiegłego tygodnia
2. Ćwiczenie: "Pływanie żabką" Dziecko leży na brzuchu z dłońmi pod brodą, nogi wyprostowane i złączone. Na sygnał „Płyniemy żabką” dziecko unosi ręce i głowę nad podłogę, wykonuje ruch rękami jak przy pływaniu żabką: energicznie wyciąga ręce jak najdalej przed siebie, następnie przenosi wyprostowane ramiona w bok i uginając ściąga je w „skrzydełka” Nogi leżą wyprostowane i złączone na podłodze .

### Oddziaływanie korekcyjne:

- Odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego
- Elongacja kręgosłupa
- Wzmocnienie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego
- Wzmocnienie mięśni ściągających łopatek
- Wzmocnienie mięśni karku

3. Zabawa: „ Samolot – rakieta – odrzutowiec” Dziecko leży na brzuchu z dłońmi pod brodą, nogi wyprostowane i złączone. Na hasło – Samolot – dziecko przenosi ramiona w bok. Na hasło – Rakieta – przenosi ramiona w przód, na hasło – Odrzutowiec – przenosi ramiona skośnie w tył. Przez cały czas ramiona są uniesione nad podłogę. Błędem w korekcji postawy jest oderwanie klatki piersiowej i ugięcie ramion.  
Oddziaływanie korekcyjne:

- Odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego
- Elongacja kręgosłupa
- Wzmocnienie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego
- Wzmocnienie mięśni ściągających łopatek  
podłogi, ugięcie ramion.

4. Zabawa: Dziecko stoi lub siedzi w siadzie skrzyżnym – dmucha w balonik lub gumową zabawkę.

### Oddziaływanie korekcyjne: Wzmacnianie mięśni oddechowych