

Gimnastyka korekcyjna

Grupy przedszkolne.

Drodzy,

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

Dzieci młodsze

1. Zabawa: „Gra na fujarce” Dziecko leży na podłodze na brzuchu, z dłońmi pod brodą. Na hasło „ Gramy na fujarce” dziecko podnosi głowę i ramiona do góry. Palcami wykonuje ruchy jakby grało na fujarce. Na hasło „ Przerwa w grze” dziecko wraca do pozycji wyjściowej i odpoczywa. Błędami w ćwiczeniu jest oderwanie klatki piersiowej od podłogi i oparcie łokci lub głowy o podłogę.

Oddziaływanie korekcyjne :

- Odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego
- Wzmocnienie mięśni prostowników grzbietu
- Wzmocnienie mięśni karku
- Wzmocnienie mięśni ściągających łopatki

2. Zabawa: „Odkurzacz” Dziecko stopami sprząta śmieci (guziki, kapsle, nakrętki) gromadzi je w pojemniku.

Oddziaływanie korekcyjne :

- Wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy

3. Ćwiczenie: Dziecko maszeruje, stawiając stopy w jednej linii po rozłożonej na podłodze skakance (sznurku).

Oddziaływanie korekcyjne :

- Nuka prawidłowego chodu

Dzieci starsze

1. Zabawa: „Drzewa na wietrze” Dziecko w siadzie skrzyżnym naśladuje silny wiatr - przechyla gałęzie drzew (ramiona) do tyłu.

Oddziaływanie korekcyjne :

- Wzmocnienie mięśni prostowników grzbietu
- Wzmocnienie mięśni karku
- Wzmocnienie mięśni ściąających łopatki
- Rozciąganie mięśni piersiowych

2. Zabawa: „ Pomniki” Dziecko zamienia się w pomnik nie może poruszyć się po przyjęciu pozycji skorygowanej(stopy ustawione równoległe obok siebie lekko skierowane w bok, pięty na jednej linii , kolana wyprostowane, brzuch wciągnięty, barki cofnięte ku tyłowi, łopatki ściągnięte, szyja wyciągnięta, wzrok skierowany przed siebie). Ramiona w pozycji „skrzydełek”. Wytrzymuje ok. 3 – 6 sek.

Oddziaływanie korekcyjne :

- Wdrażanie do przyjmowanie skorygowanej postawy
- Elongacja kręgosłupa
- Wzmacnianie mięśni prostowników grzbietu

3. Ćwiczenie: Leżenie tyłem przy ścianie, ramiona ułożone w „skrzydełka”. Nogi ugięte. Stopy przyciskają piłkę do ściany. Toczenie piłki stopami po ścianie w dół i w górę.

Oddziaływanie korekcyjne :

- Wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy

<https://www.youtube.com/watch?v=S9siJMn4Dyc>