

## **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: „Zegary” - Dziecko w siadzie skrzyżnym w pozycji skorygowanej siedzi na podłodze. Na hasło „mały zegar” pochyla głowę w bok raz na jedno, raz na drugie ramię, naśladując jednocześnie tykanie zegara mówiąc tik, tak, ...cyk.... Na hasło „duży zegar” pochyla nisko głowę w przód, następnie unosi ją w górę i pochyla w tył mówiąc „bim...bam..”

Oddziaływanie korekcyjne:

- Wzmacnianie mięśni karku
  - Utrwalanie prawidłowej postawy
2. Zabawa: „Żyrafa” - Dziecko maszeruje, biega, podskakuje po pokoju. Na hasło „Stop” przerywa ruch i stara się wyciągnąć jak najwyżej – proponujemy aby głową próbowało dotknąć sufitu lub zademonstrowało żyrafę o bardzo długiej szyi. Zwracamy uwagę na napięcie mięśni brzucha, ściągnięcie do tyłu łopatek, wyprostowanie głowy, nie unoszenie barków w górę.

Oddziaływanie korekcyjne:

- Elongacja kręgosłupa
- Wzmacnianie mięśni karku
- Utrwalanie prawidłowej postawy

### **Dzieci starsze**

1. Zabawa: „Rysowanie”- Dziecko w siadzie skrzyżnym siedzi na podłodze w pozycji skorygowanej zatacza głową duże koła w różnych płaszczyznach:

pionowej, poziomej, ukośnej. Proponujemy dziecku rysowanie głową literę „O” na suficie, na ścianie, na podłodze itp.

Oddziaływanie korekcyjne:

- Wzmacnianie mięśni karku
- Utrwalanie prawidłowej postawy
- 2. Zabawa: „Bal zabawek”- Dziecko maszeruje, biega, podskakuje po pokoju. Na hasło „Stop” przerywa ruch i oczekuje na następne hasło do dalszej zabawy. Hasłem jest wywołanie określonej zabawki:
  - 🚦 „Pajace” – dziecko skacze w miejscu rozkładając ręce i nogi, jak pajac.
  - 🚦 „Misie” – dziecko porusza się wolno na czworakach(kolana w górze) po pokoju.
  - 🚦 „Piłki” – Dziecko skacze obunóż w miejscu okręcając się dookoła.
  - 🚦 „Samochody” – ujmują rękami „kierownicę” i jeździ po pokoju w różnych kierunkach.
  - 🚦 „Lalki” Dziecko staje w rozkroku, rozkłada ramiona w bok, kręci głową i powtarza „...ma- ma, ma-ma..”

Oddziaływanie korekcyjne:

- Odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego
- Wzmacnianie układu kostno – więzadłowego
- Wzmacnianie mięśni posturalnych