

Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna – propozycja ćwiczeń

Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopę.

Wiek ćwiczących: dzieci przedszkolne

Czas: 33 minuty (lub w miarę możliwości)

Miejsce ćwiczeń: pokój

Przybory: gazety, kartki papieru, ołówki/kredki, skakanka

Zadania w zakresie: a) **sprawności motorycznej:**

- dziecko wzmocni mięśnie osłabione,
- przyjmuje prawidłową postawę ciała,
- wykorzystanie elementów zabaw w gimnastyce korekcyjnej,

b) **umiejętności:**

- wykonuje poprawnie ćwiczenia w domu,
- potrafi zmotywować się do systematycznego ćwiczenia,

c) **wiadomości:**

- wie, jak postępować, aby nie pogłębiać wady
- jakie wykonywać ćwiczenia, likwidujące wadę

Rodzaje zadań	Opis ćwiczenia lub gry	Czas	Uwagi Organizacyjno-metodyczne
	Część wstępna	10'	
Czynności Organizacyjno-porządkowe	Przygotowanie do ćwiczeń.	1'	Rozmowa aktywizująca z rodzicem
Marsz	Marsz na palcach, marsz na piętach dookoła pokoju.	1'	Ręce na biodrach/w górze / różna długość kroków/
Zabawa ożywiająca	„Pożar-powódź” – zabawa boso z aktywną pracą stóp.	2'	Poruszanie się w dowolnym kierunku.
Ćwiczenia kształtujące	Wdrażanie do samodzielności, kilka ćwiczeń wymyślanych przez dziecko.	6'	Kontrola rodzica
	Część główna	20'	
Wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.	- Dmuchanie w leżącą na podłodze gazetę, - Zwijanie gazety palcami stóp (pn. i ln.) - Robienie kulki z gazety stopami, - Podnoszenie, toczenie, rzucanie.	5'	- Ćwiczenia z wykorzystaniem gazety

	- W siadzie przenoszenie stopą nad p. i l. nogą, - Podnoszenie pn. i ln. do góry, - Rzut trzymanym palcami stopy, - Rysowanie, pisanie liter ołówkiem trzymanym w stopie (pn. i ln.). - Przejście po skakance leżącej na podłodze	3' 3' 3'	- Ćwiczenia z wykorzystaniem woreczka lub/oraz szarfy, - W siadzie, ołówek, kartka, - skakanka.
Zabawa rzutna.	Dziecko siedzi w siadzie ugiętym z rękami z tyłu. Stopami trzyma kulkę z gazety. Kilka kulek z gazety leży obok dziecka. W odległości ok. 1-1,5m od dziecka leży skakanka ułożona w okrąg. Na sygnał rodzica dziecko wrzuca stopami kulki z gazety do skakanki. Ćwiczenie na czas.	3'	Warianty rzutów: -palcami stopy lewej, -palcami stopy prawej,
Zabawa „Pożar/Powódź”	Dziecko chodzi/spaceruje po pokoju. Na hasło „pożar” kładzie się na brzuchu, na hasło „powódź” wchodzi na krzesło/fotel/sofę.	3'	Unikanie zagrożeń, bezpieczne zachowanie się.
	Część końcowa	3'	
Odmierzanie czasu	Dziecko w siadzie skrzyżnym oddycha miarowo, wciągają powietrze nosem, a wydychają ustami. Odlicza w myślach wskazany czas. Rodzic mierzy czas stoperem	2'	Dziecko podnosi rękę w odpowiednim momencie (odliczanie do 60”)
Omówienie zajęć.	Zwrócenie uwagi na prawidłowe ustawienie stóp w chodzie oraz podczas biegu. Motywacja do dalszych ćwiczeń.	1'	Swobodna rozmowa.