

Szanowni Państwo

Zachęcam do codziennych, wspólnych ćwiczeń i zabaw z dzieckiem w domu (opiekun-dziecko, dziecko-dziecko) kształtujących prawidłową postawę ciała.

Urszula Dąbrowska

Nauczyciel gimnastyki korekcyjnej

### **Oto propozycje dla dzieci 3-4 letnich na ten tydzień**

1. Marsz w miejscu połączony z czynną pracą kończyn górnych ok.10 x.
2. Pozycja stojąca, kończyny dolne złączone razem, ręce na biodrach wykonujemy rozkrok z podskokiem i zeskok ok.6x.
3. Pozycja stojąca, kończyny dolne w rozkroku, kończyny górne wzdłuż tułowia – kłaśnij nad głową - powrót do pozycji wyjściowej ok. 6x.
4. Zabawa „Lustro”. Dziecko i opiekun siedzą na podłodze w siadzie skrzyżnym naprzeciwko siebie. Opiekun wykonuje ruchy rękoma lub głową ( np. prawa ręka w górę, lewa ręka w bok, skręt głowy w prawo, głowa w górę itp.) Dziecko powtarza wykonywane ruchy, jakby było jego odbiciem w lustrze.
5. Zabawa „Jazda na rowerze”. Leżenie na plecach z nogami ugiętymi, uniesionymi nad podłogę. Ręce pod głową , „przyklejone do podłoża” lub wzdłuż tułowia. Zataczanie nogami obszernych kół jak przy pedałowaniu na rowerze w różnym tempie (np. wolno – „jedziemy pod górkę”, szybko – jedziemy z górki, „ścigamy się”, normalnie - „jedziemy po płaskim terenie”) ok.5 kół, odpoczynek i powtórka ok.3x.
6. Zabawa z dorosłym „Samolot na podudziach”. Dorosły leży na plecach z nogami ugiętymi – uda w pionie, podudzia ustawione poziomo. Dziecko kładzie się brzuchem i nogami na podudziach dorosłego, imitując samolot. Dorosły trzyma dziecko za ręce.

### **UWAGA**

Podczas wykonywania ćwiczeń i zabaw zwracamy uwagę na dokładne wykonanie oraz wyprostowane plecy. Jeżeli dziecko szybko się męczy , zmniejszamy ilość powtórzeń.