

Szanowni Państwo

Zachęcam do codziennych, wspólnych ćwiczeń i zabaw w domu dla dzieci 5-6 letnich (opiekun – dziecko, dziecko – dziecko). Przedstawione poniżej ćwiczenia i zabawy usprawniają narząd ruchu oraz kształtują prawidłową postawę ciała.

Urszula Dąbrowska

Nauczyciel gimnastyki korekcyjnej

Oto propozycje na obecny tydzień

1. Pozycja stojąca -bieg w miejscu połączony z czynną pracą kończyn górnych ok.20 sek. Następnie zatrzymaj się, wykonaj 3 głębokie wdechy i długie wydechy. Powtórz bieg i oddechy.

2. Pozycja stojąca - krążenia wyprostowanych ramion w tył ok.5 x.

3. Leżenie tyłem (na plecach), ręce pod głowę (łokcie przylegają do podłoża) -„ jazda na rowerze” – zataczanie nogami obszernych kół, imitujących ruchy jak przy pedałowaniu na rowerze.

- szybko – „jedziemy z górki „lub „ścigamy się”

- normalnie – „jedziemy po płaskim terenie”

- wolno –„ jedziemy pod górkę”

4. Siad skrzyżny – ręce w pozycji „skrzydełek”. Ich ręce są „raketami” na wyrzutni. Wspólne odliczanie : 3 , 2, 1 ,start. Na słowo start – energiczny wyprost rąk w górę – utrzyмай przez chwilę tą pozycję i powrót do pozycji wyjściowej. Następnie „ druga rakietą szykuje się do startu”. Odpoczynek w leżeniu przodem ( na brzuchu) -powtórz zabawę.

5. Zabawy z piłką (opiekun – dziecko):

- pozycja stojąca naprzeciwko siebie – rzucanie piłki do siebie ok.10x,

- pozycja stojąca jw. – rzuty piłki do siebie z odbiciem o podłogę ok.10x,

- pozycja siedząca tyłem do siebie, nogi wyprostowane w rozkroku – podania piłki bokiem ze skrętem tułowia raz w jedną, raz w przeciwną stronę ok. 10 x.

UWAGA

Przedstawione ćwiczenia i zabawy należy wykonywać dokładnie, zwracając uwagę na wyprostowane plecy i nie wstrzymywanie oddechu podczas zabaw.

