

Zabawy z gimnastyki korekcyjnej

Znaczenie ruchu dla rozwoju dziecka.

Ruch jest przejawem życia, a aktywność fizyczna jest czynnikiem kształtującym organizm człowieka i jego funkcje. Dziecko potrzebuje aktywności fizycznej tak samo jak pożywienia i powietrza. Występujący u dzieci "głód ruchu" jest chęcią zapewnienia sobie niezbędnego czynnika stymulującego rozwój: fizyczny, duchowy, emocjonalny i społeczny. Przez ruch dziecko ma możliwość poznawania siebie samego, własnego ciała i własnych możliwości, oszacowania swoich umiejętności. Rozwija wiarę we własne siły, zdobywa w trakcie zabaw ruchowych umiejętności społeczne m.in. , współpraca, "zdrowa rywalizacja" , "

Okres przedszkolny jest szczególnie znaczący dla kształtowania umiejętności fizycznych (motorycznych) dziecka. Dziecko nabywa wówczas pewne umiejętności, które w dalszych etapach życia jedynie doskonali.

Funkcja korekcyjna w aktywności fizycznej jest funkcją terapeutyczną i leczniczą. Tak więc nie sposób jest zrezygnować z ruchu i sportu. Szczególnie w okresie izolacji domowej starajmy się zapewnić swoim dzieciom na miarę możliwości dużo okazji do fizycznej aktywności, nie tylko w związku z fizycznym usprawnianiem dzieci, ale również całościowym rozwojem osobowości dziecka poprzez ruch. Optymalny czas ćwiczeń dla dzieci 4-5 letnich to ok. 20-30 min. Czas ten należy każdorazowo dostosowywać do ich chęci, możliwości i zaangażowania Aby ćwiczenia były dla nich przyjemnością i źródłem radości, musi im towarzyszyć odpowiednia atmosfera- wzajemnej życzliwości, pogody, przyjaźni, a także wyrozumiałości. Warto też uatrakcyjnić zabawy fizyczne wykorzystując do ćwiczeń różne przedmioty dostępne w domu. Poniżej proponuję wam pomysł na wspólne zabawy ogólnorozwojowe do wykonania w warunkach domowych.

ĆWICZENIA Z NIETYPOWYMI PRZYPORAMI GIMNASTYCZNYMI



GAZETA

❖ Rozgrzewka- zabawa orientacyjno-porządkowa

Dzieci rozkładają gazety na podłodze. Biegają swobodnie w różnych kierunkach. Na hasło rodzica (dowolne) dziecko szybko biegnie do gazety i staje na nią przyjmując pozycję skorygowaną- tj. prosta sylwetka, dłonie wzdłuż tułowia.



❖ Zabawy wymachowe

Dzieci stoją w delikatnym rozkroku swobodnie machają gazetami wg poleceń słownych – wysoko, nisko, jedną ręką, drugą ręką,, koło jedną ręką, drugą, obiema w przód, obiema w tył itp.



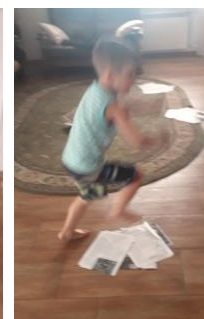
❖ Zabawy równoważne

- dzieci poruszają się po pokoju trzymając gazetę na głowie, na ramieniu, na otwartej dłoni itp.
- dzieci stają na gazecie obunóż, na jednej nodze, na drugiej nodze podskakują na rozłożonych na gazetach;
- przyjmują pozycję klęku podpartego ("pozycja na czworaka") rodzic układa gazetę na plecach, dzieci poruszają się w różnych kierunkach zwracając uwagę aby nie zgubić niesionej gazety
- układamy kilka kartek gazet robiąc z nich ścieżkę, dzieci poruszają się chodząc po wyznaczonej drodze, do przodu, do tyłu, można porozkładać kartki gazety osobno wtedy dziecko będzie chodziło jak "po kamieniach"



❖ Zabawy skoczne

- „Skoki przez przeszkodę”- gazety leżą na dywanie jak w ćwiczeniu wyżej dzieci przeskakują z gazety na gazetę
- chodzą po dywanie, gdy napotkają przeszkodę wykonują przeskoki przez rozłożoną gazetę;



❖ Zabawy elongacyjne- aktywizujące mięśnie kręgosłupa

- "Budujemy dom"- dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, dłonie na kolanach, plecy i głowa proste.

Kartki gazety zrolowane trzymane w obu dłoniach. Na hasło budujemy dom dziecko przenosi ręce nad głowę, ustawiając dłonie równolegle na zmianę raz prawa, raz lewa wyżej, do momentu aż ręce będą max, wyciągnięte w górę.



"wycieranie podłogi" dziecko leży na brzuchu, ręce wyciągnięte do przodu, w dłoniach gazeta, przesuwanie gazety do brody, klatki piersiowej i jak najdalej siebie

❖ Ćwiczenia stóp

- "Padający deszcz" dziecko siedzi na podłodze kolana zgięte, delikatnie uderza palcami stopy o gazetę - naśladując odgłos padających kropeł



Zabawa wyciszająca- oddechowa



- dziecko trzyma gazetę za rogi kartki, unosi ją do góry dmucha w dół kartki wprowadzając ją w ruch (zwracamy uwagę na prawidłowy oddech- wdech nosem , długi wydech ustami)



❖ Zakończenie

Zabawa rzutna- Dziecko gniecie gazetę tworząc z niej kulę próbuje rzucić ją do kosza na śmieci- posprzątać po sobie po skończonej zabawie.

**Życzymy udanej zabawy
Antoś i pani Ania**