**ZABAWY I ĆWICZENIA Z GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ**

Ćwiczenia dla dzieci w domu to sposób na rozładowanie nadmiaru energii naszych pociech i ważny element w dbaniu o ich zdrowie. Kiedy pogoda nie sprzyja lub zwyczajnie nie możemy wyjść z domu, wówczas warto podjąć sportowe wyzwanie na miejscu**.** Większość aktywności nie wymaga skomplikowanych przyrządów czy akcesoriów, można je wykonywać w każdej chwili, nawet przy ograniczonej przestrzeni. Poniżej proponuję wam przykłady ćwiczeń dla dzieci które możecie wykonywać w tym tygodniu:

**Ćwiczenia rozciągające dla dzieci, czyli co na początek i koniec treningu**

Każdy wartościowy trening należy rozpocząć i zakończyć serią, która wspiera mięśnie. Aby wykonać ćwiczenia rozciągające dla dzieci, nie trzeba zaopatrywać się w żadne sprzęty:

* usiądźcie razem na ziemi i wykonujcie skłony do stóp. Nogi niech będą złączone razem i wyprostowane w kolanach;
* stojąc wykonujcie wypad raz na jedną nogę, raz na drugą;
* siedząc po turecku wyciągnijcie prawą rękę do góry, a następnie skierujcie ją, jak najbardziej w lewą stronę. To samo robimy z drugą ręką;
* spróbujcie złapać swoje ręce za plecami, wykonując tzw. agrafkę;
* wykonajcie ostrożnie kilka obrotów głową w jedną i drugą stronę.

**Ćwiczenia gimnastyczne dla dzieci. Co możemy wykorzystać do zabawy?**

Aby urozmaicić ćwiczenia gimnastyczne dla dzieci, możemy wykorzystać w nich różne znajdujące się w domu rekwizyty. Takie zabawy z wykorzystaniem dodatkowych akcesoriów na pewno bardziej zachęcą maluchy do współpracy. Jak zorganizować dynamiczne zajęcia z użyciem zabawek lub innych przedmiotów codziennego użytku?

1. Pajacyki - to doskonały sposób na rozgrzanie większej ilości mięśni jednocześnie;
2. Podskoki raz na jednej, raz na drugiej nodze - ćwiczenie poprawia koordynację i równowagę;
3. Wymachy ramionami - naśladowanie pływaków to doskonały sposób na przygotowanie dzieci na przyszłe wyprawy na basen;
4. Przysiady - to ćwiczenie trudniejsze, ale doskonale wzmacniające mięśnie dolnych partii ciała;
5. Stwórzcie [tor przeszkód](https://www.edziecko.pl/przedszkolak/7%2C79316%2C20815064%2Ctata-zrobil-podworkowy-tor-przeszkod-dla-5-latki-jego-pomysl.html) - wystarczy wybrać kilka misiów i ułożyć je na dywanie w odległości około 70 cm, tak aby maluch swobodnie mógł się między nimi poruszać. Następnie urządź zawody, w tym kto pierwszy pokona slalom.
6. Wykonajcie prowizoryczny kosz - wystarczy np. pojemnik używany na co dzień do przechowywania zabawek - i zorganizuj zawody na celność rzutów.
7. Rozłóżcie na podłodze poduszki lub niewielkie ręczniki - niech będą one bezpiecznymi punktami. Pozostała część podłogi to aktywny wulkan. Musicie tak skakać po bezpiecznych punktach, by nie wpaść do krateru i na siebie nawzajem.
8. Zaproponujcie zabawę w chowanego - kreatywnie wykorzystajcie każdą przestrzeń, by znaleźć najlepszą kryjówkę.

**Ćwiczenia równoważne dla dzieci, czyli o kontroli stabilności postawy ciała**

Ćwiczenia równoważne dla dzieci mają wyjątkowo dobry wpływ na kształtującą się postawę i równowagę młodego człowieka. Aby je zorganizować samodzielnie w domu wystarczy odrobina wyobraźni i chęci:

* Jeżeli posiadacie dywan, na którym widoczne są wyraźne linie, zachęć dziecko aby zaczęło się poruszać po jednej z nich. Wykonując ćwiczenie ręce może mieć wyciągnięte na boki, aby ułatwić złapanie równowagi.
* Spróbujcie wraz z dzieckiem stanąć na jednej nodze, a drugą kreślić w powietrzu różne wzory: cyfry, litery, abstrakcyjne esy-floresy.
* Wykorzystajcie duży ręcznik, który złożysz wzdłuż dwa razy, tak aby powstała dość szeroka linia. Następnie poproś dziecko, aby poruszało się po linii jednocześnie podrzucając obiema rękami małą piłeczkę.

**Ćwiczenia gimnastyczne dla dzieci w domu. Dlaczego warto to robić?**

Ćwiczenia gimnastyczne dla dzieci w domu to jedna z możliwości [aktywnego spędzania czasu](https://www.edziecko.pl/czas_wolny/7%2C79324%2C25807866%2Cwf-w-domu-jak-przeprowadzic-lekcje-wf-online.html#opinions). Oprócz kształtowania różnych umiejętności i polepszenia sprawności, pozwalają spożytkować nadmiar energii, pobudzić trawienie, a tym samym polepszyć apetyt (co może okazać się bardzo korzystne, zwłaszcza u niejadków). Odpowiednia porcja ćwiczeń pozytywnie wpływa także na sen u dzieci, które miewają kłopoty z zasypianiem lub zbyt szybkimi pobudkami. Wspólne podejmowanie aktywności w domu pozwala także wzmocnić więzi między rodzicem a dzieckiem. Dlatego starajmy się codziennie, choć przez pół godziny zaangażować się wraz z maluchem w takie zabawy.

Życzę udanej zabawy

pani Ania