Zabawy z elementami gimnastyki korekcyjnej do wykonywania w domu

Każdego dnia dzieci muszą mieć wystarczająco dużo okazji do fizycznej aktywności, nie tylko w związku z fizycznym usprawnianiem dzieci, ale również całościowym rozwojem osobowości dziecka poprzez ruch. Dzisiejsza pogoda nie sprzyja zabawom na podwórku, dlatego też proponuję wam ruch w domu. Poniżej znajdziecie propozycje ćwiczeń a na końcu stronę internetowa z ćwiczeniami. Przebierzcie się proszę w wygodny strój, zaproście rodzeństwo, rodziców i dziadków i do wspólnej zabawy.

1. "Kwiaty"

Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym, tułów pochylony do przodu, dłonie na podłodze. Na hasło kwiatek rośnie dzieci powoli prostują tułów, na hasło kwiatek wychyla się do słońca- dzieci wyciągają ręce w górę, na hasło kwiatek więdnie- wracają do pozycji wyjściowej

2. "Budowanie domu"

Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym, dłonie na kolanach, plecy i głowa proste. Na hasło budujemy dom dzieci przenoszą ręce nad głowę, ustawiając dłonie równolegle na zmianę raz prawa, raz lewa wyżej, do momentu aż ręce będą max, wyciągnięte w górze.

3. "Mycie nóg"

Dzieci siedzą z nogami ugiętymi, ręce oparte za sobą o podłogę, tułów wyprostowany. Krążek położony na podłodze przed nogami każdego dziecka. Na hasło włóż nogi do wody dzieci stawiają stopy na krążku, na hasło wyjmij nogi dzieci podnoszą je w górę, otrząsają z „wody", przenoszą do rozkroku i opierają o podłogę obok krążka.

4. "Wycieraczki samochodowe"

Dzieci leżą na plecach. Nogi wyprostowane, złączone i uniesione do pionu, a ręce proste w bok leżą na podłodze. Na hasło wycieraczki pracują dz. przenoszą złączone i proste nogi w prawo i w lewo.

5. "Ćwiczenie oddechowe"

Dzieci leżą na plecach. Dmuchają na woreczek foliowy trzymany przed ustami. Starają się utrzymać woreczek w powietrzu jak najdłużej

Ćwiczenia korekcyjne dla prawidłowego rozwoju stóp:

**1. „Żuraw”** - Dzieci chodzą po sali z wysoko unoszonymi kolanami i maksymalnie zgiętymi stopami (obciągniętymi stopami), naśladują polujące żurawie.

2. „Bicie brawa stopami”- Leżenie na plecach, ręce odsunięte w bok, dzieci unoszą ugięte nogi i rozchylają na boki kolana, stopy zwracają podeszwami do siebie i „biją brawa”.

3. „Odkurzacze”- Dzieci naśladują robienie porządków. Odkurzaczem, czyli palcami stóp zbierają rzeczy leżące obok nich (mogą to być kapsle, kasztany, korale, woreczki, klocki, maskotki) każde do innego pojemnika.

**4. „Chód baletnicy”** -Dzieci maszerują po sali z maksymalnie zgiętymi podeszwowo stopami. Palce jako pierwsze dotykają podłogi.

5. „Rozrywanie gazety” -Dzieci siedzą na ławeczce, przed nimi leży gazeta, zadaniem dzieci jest porozrywać gazetę na kawałki palcami stóp.

6. „Pożegnanie części ciała” -Dziecko siedzi prosto (najlepiej przy ścianie). Dziecko obejmuje stopę rękoma tak, aby podeszwa była zwrócona do środka i aby można się było w niej „przeglądać” (kostka wewnętrzna ma być „schowana”). Powoli, nie szarpiąc nogi, dzieci dotykają palcami stopy kolejno brody, nosa, czoła, uszu i barków. Ćwiczymy na przemian, raz jedna nogą, potem drugą.

ww.youtube.com/embed/cUgVLUt2eTs"

Pozdrawiam cieplutko!!!

Pani Ania!!!