

Zabawy z gimnastyki korekcyjnej

ĆWICZENIA Z PRZYBORAMI NIETYPOWYMI

PAPIER TOALETOWY

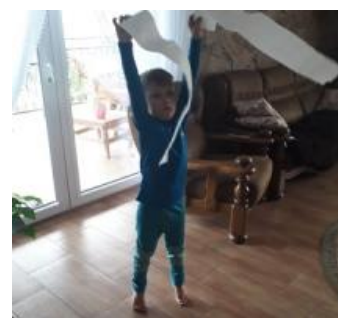
Odpowiednia dawka ruchu jest bardzo ważna. Szczególnie dla dzieci które obecnie więcej czasu spędzają w domu. Zaproponujmy im ćwiczenia z nietypowymi przyborami... które każdy posiada w swojej łazience. Poniżej propozycje do ćwiczeń z papierem toaletowym. Optymalny czas ćwiczeń dla dzieci 4-5 letnich 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. Poniższe zabawy możecie wykonywać seriami, lub powtarzać je kilkakrotnie. Proszę przebrać się w wygodny strój nie krępujący ruchów. Ćwiczenia wykonujemy zawsze na boso.



„Marsz rolek” Dzieci z rolkami w rękach poruszają się po pokoju z różnych(do przodu, do tyłu, w bok (ze zmianą kierunku ruchu) na polecenie rodzica.

„Rośniemy”.

Dzieci stają w delikatnym rozkroku, w dłoniach papier. Podnoszą papier do góry z równoczesnym wspięciem się na palce



„Ruletka”-Bieg ze zmianą kierunku ruchu”

Dzieci biegają wokół koła z rolek. Na hasło rodzica zatrzymują się i biegną w przeciwnym kierunku.

„Podnieś i zbuduj wieżę”

Rolki są rozłożone tworząc koło. Dzieci biegną po obwodzie koła na hasło rodzica dzieci dobiegają do rolki, podnoszą ją i kładą na środku koła. Na kolejne hasło dzieci znów biegną po obwodzie na komendę rodzica po raz kolejny podbiegają i znów podnoszą rolkę i kładą na tę w środku budując wieżę.



„Góra dół” dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym. W dłoniach papier toaletowy. Wykonują naprzemienny ruch wyciągnięcia rąk ku górze.

„Luneta”

Dzieci leżą na brzuchu i unoszą tułów do góry patrząc przez lunetę, raz prawym, raz lewym okiem;





„Leniuszek” – dzieci leżą na plecach mają ugięte nogi w kolanach, dłonie położone wzdłuż tułowia – wzniesienie bioder na kilka sekund i przełożenie rolki pod sobą, a następnie powrót do pozycji wyjściowej



„Ślimaczek”

dzieci leżą na plecach stopami chwytają rolkę papieru

starają się położyć ją za głową



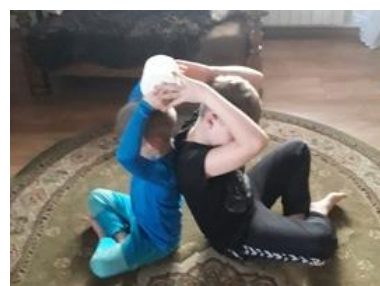
„Winda”

dzieci w leżeniu tyłem – toczą rolkę stopami po ścianie, nogi w kolanach zgięte;

Ćwiczenia w parach

„Wędrująca rolka”

dzieci siedzą tyłem do siebie w siadzie skrzyżnym podają sobie rolkę papieru wysoko nad głową



„Stopy do stóp” kładziemy się na plecach głowami do siebie, trzymając się za ręce. Nogi ugięte, a stopy oparte o podłogę. Równocześnie podnosimy nogi, aby przekazać sobie rolkę papieru



„Taczka”

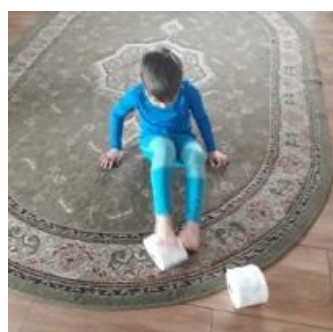
- rolki ułożone w tor. Dziecko maszeruje na rękach w podporze przodem.

„Omijamy kamienie”

- rozkładamy rolki jak pachołki tworząc tor, dzieci poruszają się omijając przeszkody

„Drabinka”.

Rozwinięte skrawki papieru układamy jak drabinkę. Dzieci przechodzą między nimi, po nich. Przebiegają próbując ich nie dotknąć



Ćwiczenia stóp

„Wałkujemy ciasto” – dzieci w siadzie podpartym –podeszwową częścią stopy toczą rolkę w przód i w tył na zmianę lewą i prawą oraz próbują to zrobić obiema stopami

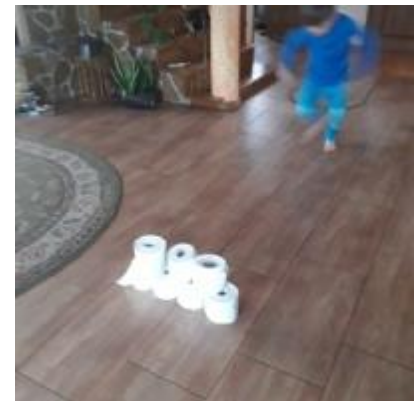


"Myjemy podłogę" dzielimy rolkę papieru na części- listki.

Dzieci kładą stopę na papierze i ruchami do przodu, do tyłu, w bok, koła naśladowują mycie podłogi

„Darcie papieru” rozkładamy część rolki papieru w dowolnym miejscu w pokoju. Dzieci biegają swobodnie wokół rozłożonych płatków papieru. Na hasło rodzica dzieci zatrzymują się przy papierze i próbują go podrzeć na jak najmniejsze kawałki. Po wykonaniu zadania zbierają podarte kawałki gazety palcami stóp, i wrzucają do kosza

"Król skoczków"- budujemy z rolek papieru przeszkodę. Dzieci próbują ją przeskoczyć. W miarę możliwości dzieci zwiększamy wysokość przeszkody.



"Wąż"- oderwijmy z rolki papieru długi kawałek papieru. To będzie wąż. Poprośmy dzieci aby

narysowały na początku papieru oczy i buzię węża. Następnie rozłożmy na dywanie naszego węża i zaproponujemy dzieciom chodzenie po nim (do przodu, do tyłu, bokiem).



„Wiosenny taniec węża” Dzieci biorą wstążkę z papieru toaletowego(wąż). Przy muzyce poważnej np. A. Vivaldiego „Cztery pory roku” – „Wiosna” wykonują taniec dowolny, gdy muzyka milknie, dzieci powoli kładą się na podłogę, ponowny dźwięk muzyki i znów dzieci wykonują taniec.

Po skończonych zabawach. Dzieci pomagają rodzicom porządkować miejsce zabawy!!!

Życzymy udanej zabawy Antoś, Michałek i pani Ania