

Zestaw zabaw z gimnastyki korekcyjnej

ZABAWY I ĆWICZENIA Z PRZYBORAMI NIETYPOWYMI

GĄBKI



CELE:

- Wspomaganie rozwoju dziecka poprzez ruch, wzmacnianie mięśni podeszwowych stóp, mięśni brzucha, kończyn górnych i dolnych, tułowia, dłoni.
- Doskonalenie motoryki w zakresie zręczności, gibkości, zwinności i szybkości.
- Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy.
- Doskonalenie płynności ruchów i pamięci ruchowej.
- Wdrażanie do dokładnego wykonywania ćwiczeń.
- Wdrażanie do ćwiczeń z przyborem nietypowym, wyrabianie zręczności manualnej i ogólnej sprawności ruchowej.
- Doskonalenie umiejętności współdziałania z partnerem.

PRZYBORY: Dwie gąbki kąpielowe dla każdego dziecka, tamburyno, pachotek, kosz

Proszę w miarę możliwości aby wykonywać je codziennie, przeznaczając na nie kilka minut. Poniższe zabawy możecie wykonywać seriami, lub powtarzać je kilkakrotnie. Proszę przebrać się w wygodny strój nie krępujący ruchów. Ćwiczenia wykonujemy zawsze na bosy. Nie zmuszajcie dzieci i pamiętajcie, że ma to być dla nich miła zabawa. Najlepszą motywacją dla nich będzie wspólna zabawa z wami-rodzicami.

PRZEBIEG

- **MARSZ** po dywanie uderzanie gąbkami jedna o drugą z reakcją na sygnał: obrót podskokiem w drugą stronę, Marsz we wspięciu na palcach na sygnał zatrzymanie się ręce wysoko w górze, dzieci zaciskają gąbki 10 razy.
Chód na zewnętrznych częściach stopy, na sygnał zatrzymanie rąk w tył, zaciśnięcie w dłoniach gąbki. Chód z gąbką między kolanami, na sygnał zatrzymanie, rece w przód, zaciskają gąbkę 10 razy. Przywitanie z gąbkami- skłony głowy: w przód i w tył, skręty głowy: w prawo i w lewo i krążenia głowy.
- **ZABAWA OŻYWIAJĄCA**
Dzieci w marszu przekładają gąbki z ręki do ręki z przodu, z tyłu, wokół siebie, pod

kolanem itp; . Na sygnał zatrzymanie w miejscu: postawa- skorygowana (prosta, klatka piersiowa lekko uniesiona do góry, ręce wzdłuż tułowia)

- ❖ „W cyrku” – dzieci układają gąbki na stopie, podrzucają w górę i starają się ją złapać;
- ❖ „Pingwinki” – podskoki obunóż z gąbką między kolanami, chód z gąbkami;
- ❖ „Szybki i zwinny” – dzieci stojąc rzucają gąbki w górę i przed chwytem starają się wykonać np. klaśnięcie w dłonie, wykonać obrót, zrobić przysiad itp.;

• SKRĘTOSKŁONY

Stojąc w rozkroku, wykonujemy podawanie gąbki z ręki do ręki między nogami, tworząc "ósemki"

- ❖ w rozkroku, gąbka leży na podłodze przy prawej stopie, kilkakrotne zataczanie kółek przy prawej stopie, następnie przy lewej. Po każdym ćwiczeniu krótki odpoczynek.

• CZWORAKOWANIE

chodzenie dookoła swojej gąbki w prawą i w lewą stronę, następnie chodzenie w podporze tyłem w dowolnym kierunku zbieranie leżących gąbek- kto więcej

- ❖ Czatujące koty” – dzieci na czworakach popychają gąbkę ręką i starają się naśladować ruchy skradającego kota, tak samo z gąbką na plecach;

• ĆWICZENIE STÓP

- ❖ Siad skulny podparty, ręce oparte z tyłu o podłogę, stopy na podłodze kolana złączone. Chwytywanie na gąbki palcami stóp i unoszenie do góry. Raz prawą, raz lewą stopą.

• ĆWICZENIE MIĘŚNI GRZBIETU

- ❖ W parach leżenie tyłem, nogi wyprostowane w górę i złączone stopami tworzą "Most", ręce wyciągnięte wzdłuż tułowia. Na sygnał lekkie unoszenie bioder w górę.
- ❖ W leżeniu przodem - okrężne podawanie gąbki z ręki do ręki z przodu i za plecami o ramionach prostych.

• PODSKOKI

Gąbki ułożone jedna za drugą tworzą "Węża". Przeskakiwanie przez "węża" obunóż z jednej strony na drugą.

• ĆWICZENIE USPOKAJAJĄCE

Leżenie tyłem, jedna gąbka pod głową: "poduszka", druga gąbka na klatce piersiowej - wdech nosem, wydech ustami. Następnie druga gąbka na brzuchu i oddychanie przeponą- wdech nosem, wydech ustami.

• ZAKOŃCZENIE

Marsz po obwodzie koła, wrzucanie gąbek do kosza.

Życzę udanej zabawy!!!
pani Ania