Zabawy z gimnastyki korekcyjnej

ZABAWY Z MAMĄ I TATĄ

Dziś przesyłam propozycję zabaw gimnastycznych, które z łatwością zrealizujecie w domu z dziećmi. Poniższe zabawy możecie wykonywać seriami, lub powtarzać je kilkukrotnie. Proszę przebrać się w wygodny strój nie krępujący ruchów, zdjąć skarpetki (ćwiczenia wykonujemy zawsze na boso). Zaangażować do wspólnych ćwiczeń wszystkich członków rodziny. Dobrze się bawić.

1. Wyścig żółwi- ćwiczenie na czworakach  
Będziemy potrzebowali woreczków z grochem. Bardzo łatwo je uszyć lub można wsypać groch lub kaszę do woreczka na mrożonki. Uczestnicy (dziecko i rodzice) ustawiają się na linii startu. Każdy zawodnik na plecach ma balast w postaci woreczka. Każdy porusza się na czworaka najszybciej jak potrafi. Gdy woreczek spadnie zaznaczamy od miejsca dokąd żółw dotarł. Następnym razem staramy się poprawiać swój rekord i próbować dojść dalej.

2. Przeprawa przez rzekę- ćwiczenie skoczne  
Wyobraźmy sobie, że przez Wasz pokój przepływa rzeka. Długi rwący potok rozciąga swoje brzegi od stołu, aż do kanapy lub od ściany do ściany, w zależności od rozkładu mieszkania. Musimy przejść na drugą stronę skacząc po kamieniach, ale tak, aby nie wpaść do wody. Czym są kamienie? Poduszkami jaśkami lub innymi kawałkami materiału. (wszystko po czym skakać można;) ) Rozłóżcie je na podłodze tak, aby przejście po nich nie było zbyt łatwe. I po każdym prawidłowym przedostaniu się na drugi brzeg zmieniajcie ustawienie. Oczywiście na trudniejsze, tak jakby to był kolejny etap do przejścia w grze.

3. Butelkowy slalom  
Uważacie, że poruszanie się slalomem jest łatwe? To spróbujcie to zrobić z zawiązanymi oczami! Ta zabawa poprawia koncentrację, ćwiczy zapamiętywanie i koordynację ruchową. Zaczynacie od rozstawienia dwóch butelek po pokoju. Dziecko ma chwilę na przyjrzenie się i zapamiętanie gdzie stoją, po czym zawiązujecie mu oczy. Zadanie polega na przejściu w taki sposób, aby nie przewrócić żadnej z butelek. Gdy uda mu się przejść poziom, dokładacie kolejną przeszkodę i tak do momentu, aż skończą Wam się w domu plastikowe butelki.

4. Tor przeszkód  
Do jego wykonania wykorzystajcie to, co macie w domu. Mogą to być wielkie kartony przez środek, których trzeba się przeczołgać, poduszki, po których trzeba skakać, butelki, które należy omijać czy krzesła, na które trzeba się wspinać!

5. Mały ninja  
Na czas tego ćwiczenia zamieniamy się w ninja;) Wystarczy zaplątać sznurek czy włóczkę o stół i krzesła by stworzyć niełatwy do przejścia tor. Ćwiczenie wymaga skupienia, precyzji i trochę gimnastyki. A układ można za każdym razem zmieniać, zaczepiając w inny sposób włóczkę.

6. Rzucamy do celu- ćwiczenie rzutne  
Na podłodze stawiamy miskę lub wiaderko. Zadanie polega na celnym wrzuceniu do niego piłki lub zmiętych w kulki gazet. Wygrywa ten, kto wykona najwięcej prawidłowych rzutów z linii mety.

Można również wykorzystać do tego grę zręcznościową, którą skonstruujecie w domu. Potrzebne będą: papierowe talerzyki, farby, rolka po papierowych ręcznikach.

Kilka papierowych talerzyków malujemy farbami na różne kolory. Wycinamy środek tworząc z nich obręcze. Na środku pokoju ustawiamy rolkę po papierowych ręcznikach. Aby rolka się nie przewróciła proponuję do środka włożyć kamienie lub inne ciężkie rzeczy, które macie w domu. Po przygotowaniu staramy się rzucić obręczą do rolki.



. Na koniec staramy się wrzucić obręcze na rolkę… stopą! Chwytami palcami stóp pojedynczo obręcz i umieszczamy na rolce. Jest to doskonałe ćwiczenie przeciwko płaskostopiu.

Życzę udanej zabawy!!

Pani Ania

|  |
| --- |
|  |