Zestaw zabaw z gimnastyki korekcyjnej

 "Radosne stópki"

**PONIŻEJ PROPOZYCJE**

**ZABAW GIMNASTYCZNYCH DO WYKONANIA W DOMU**

Na podwórku jest już bardzo ciepło dlatego zachęcam do ćwiczeń na świeżym powietrzu. W tym okresie możemy skorzystać z naturalnych pomocy gimnastycznych: ścieżek sensorycznych. Zachęcajmy aby dziecko chodziło boso po przeróżnych nawierzchniach
( wcześniej przez nas sprawdzonych pod katem bezpieczeństwa) trawie, piasku, kamykach, betonie i innych - to najlepsze ćwiczenie na "zdrowe stópki". Proszę w miarę możliwości aby wykonywać je codziennie, przeznaczając na nie kilka minut. Poniżej są przykłady innych ćwiczeń które z łatwością wykonacie w warunkach domowych. Zabawy możecie wykonywać seriami, lub powtarzać je kilkukrotnie. Ćwiczenia rozpoczynamy delikatnym rozmasowaniem stóp- poprawiającym ukrwienie.
Proszę nie zmuszać dzieci i pamiętać, że ma to być dla nich miła zabawa. Zachęcam aby ćwiczenia wykonywać wspólnie z dzieckiem.

Życzę udanej zabawy
pani Ania

 