

Gimnastyka korekcyjna – ćwiczenia indywidualne bez przyrządów

Dzień dobry.

Zapraszam Was do wspólnych ćwiczeń z gimnastyki korekcyjnej. Dzisiaj nie będziemy potrzebować przyrządów. Oto moje kolejne propozycje.

Zaczynamy oczywiście od rozgrzewki

https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U

Ćwiczenia indywidualne bez przyrządów

1. Zegar – dziecko siedzi naprzeciwko rodzica (rodzica) w siadzie skrzyżnym i wykonuje:

- skłony głowy w bok (prawo i w lewo) – mówiąc jednocześnie „cyk-cyk” (zegar chodzi)
- Skłony głowy w przód i w tył, którym towarzyszą słowa „bim-bam” (zegar bije godziny)
- obszerne kręcenie głową, kilka razy w prawą stronę, a następnie w lewą stronę – ze słowami „durr...” (dzwoni budzik)

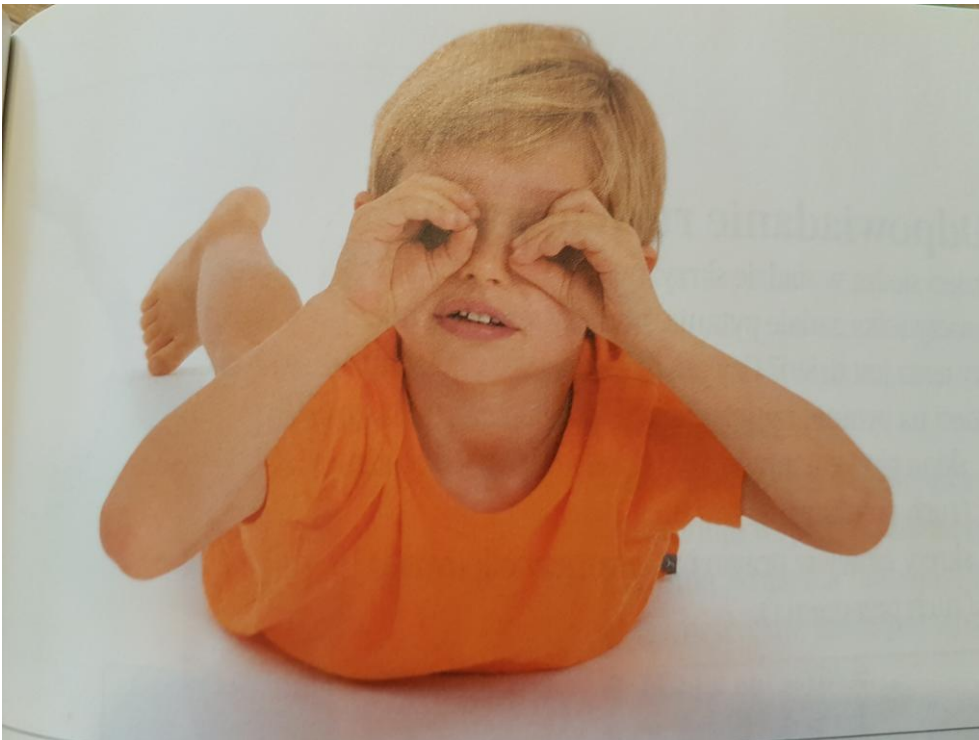
Ćwiczenie powtarzamy kilka, kilkanaście razy.



2. Kwiatek rośnie – dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym z tułowiem wychylonym do przodu i dłońmi opartymi o podłogę. Na hasło „kwiatek rośnie” powoli prostuje tułów i wyciąga ręce jak najwyżej w górę. Na hasło „kwiatek więdnie” powoli wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy kilka, kilkanaście razy.



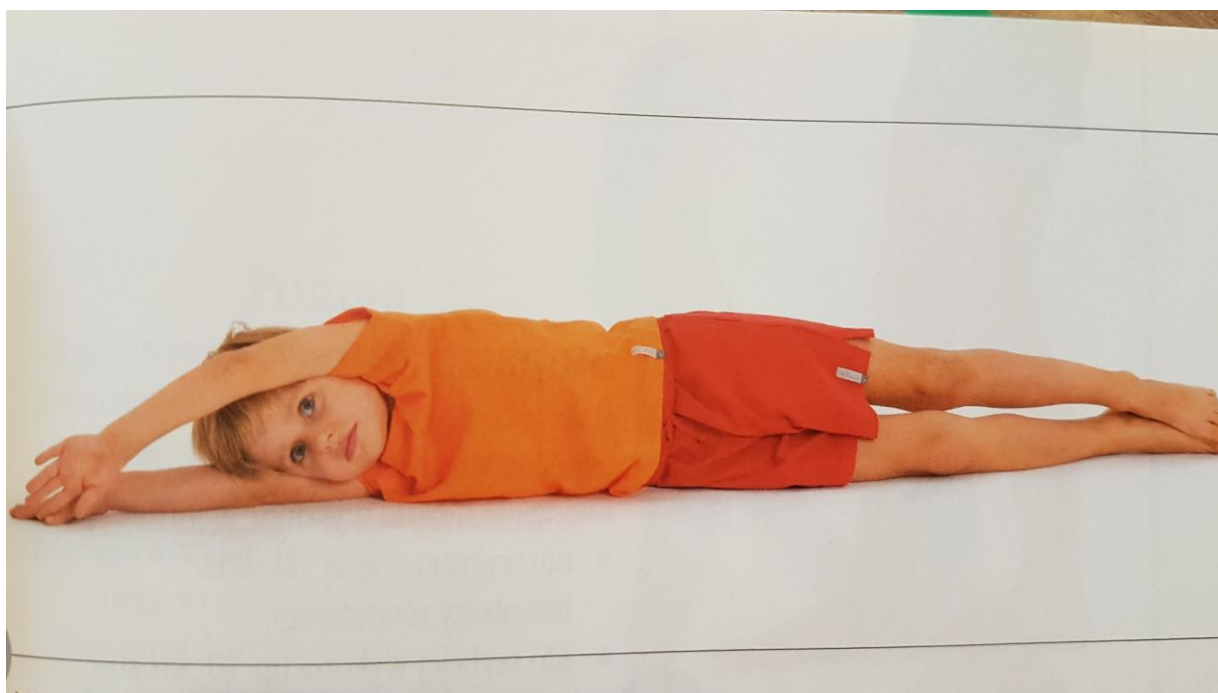
3. Lornetka – dziecko leży na podłodze na brzuchu. Trzymając ręce nad podłogą, układając palce dłoni tak, aby powstało kółko, i przenoszą dłonie do oczu. W ten sposób tworzą „lornetkę”, przez którą patrzą przed siebie. Ćwiczenie powtarzamy kilka, kilkanaście razy.



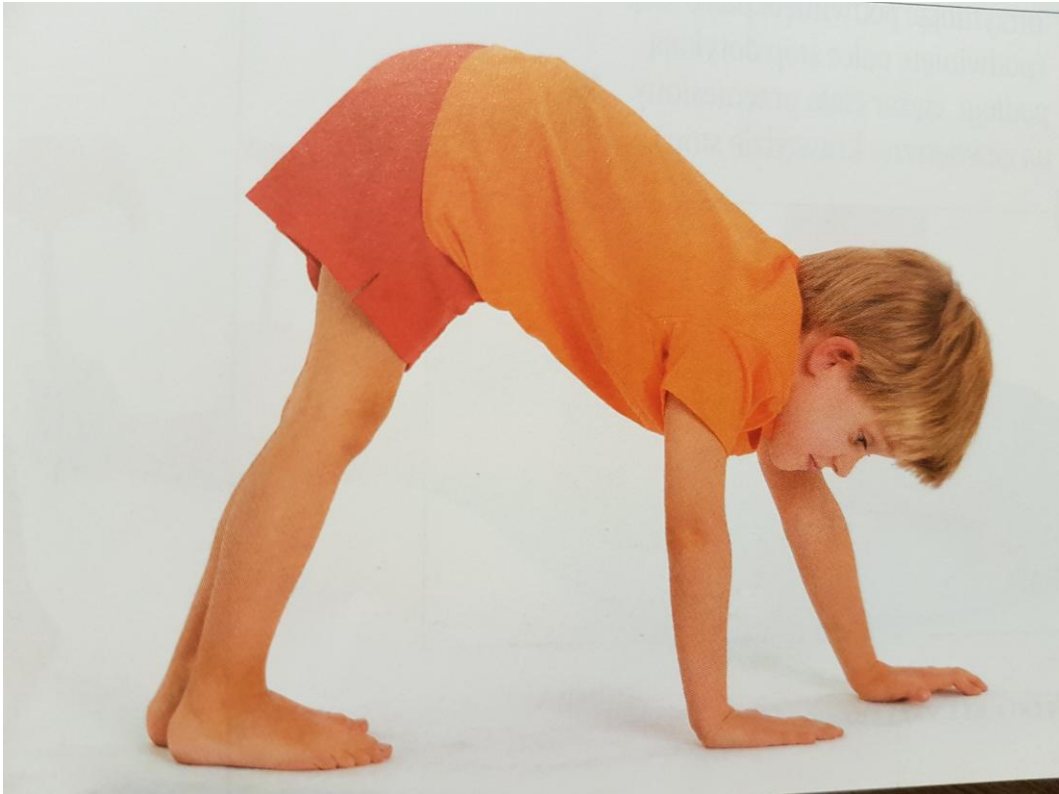
- Rybki na posiłku – dziecko leży na podłodze na brzuchu. Naśladuje rybkę wyjętą z wody, unoszą i opuszczają nad podłogę wyprostowane i złączone nogi. Ćwiczenie powtarzamy kilka, kilkanaście razy.



- Toczenie się pnia – dziecko leży na podłodze z wyprostowanymi i złączonymi nogami i rękoma ułożonymi na podłodze przy głowie. Wykonuje 3 obroty w jedną stronę, a następnie 3 obroty w drugą stronę. Ćwiczenie powtarzamy kilka, kilkanaście razy.



6. Wielbłąd – Dziecko chodzi po pokoju na czworaka z wyprostowanymi nogami i wysoko uniesionymi biodrami, udając wielbłąda.

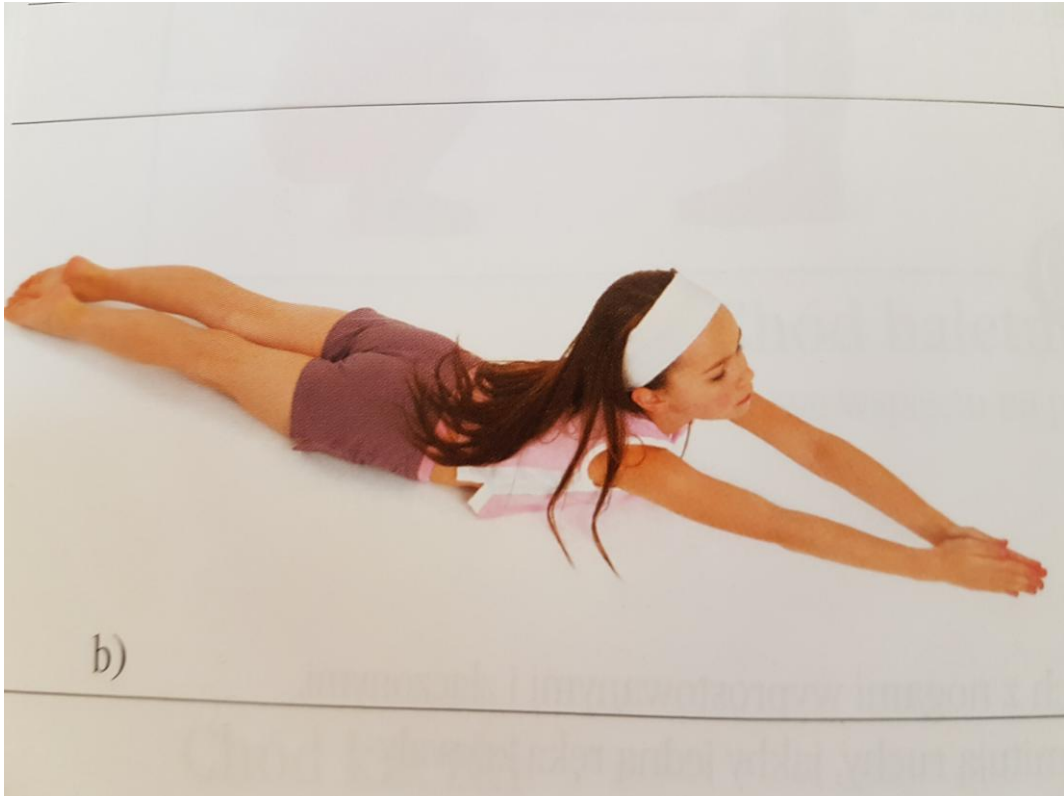


7. Pływanie – dziecko leży na podłodze i wykonuje ruchy jak przy pływaniu.

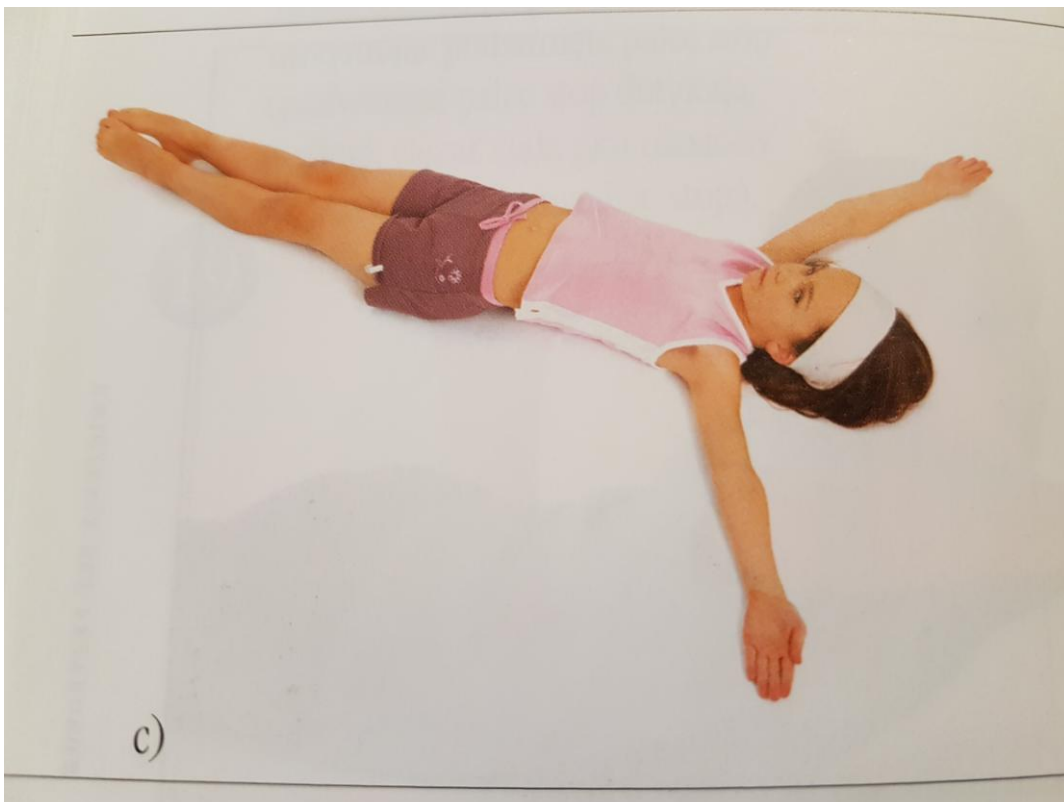
- a) Żabka – leżąc na brzuchu, energicznie wyciągnięcie rąk jak najdalej przed siebie, następnie przeniesienie wyprostowanych rąk w bok i ugięcie ich do ściągnięcia ich w „skrzydła”. Nogi leżą nieruchomo nad podłogą.



- b) Strzałka – leżąc na brzuchu ręce wyprostowane przed siebie, uniesione nogi nad podłogą nieruchomo.



- c) Na grzbiecie – leżąc na plecach, przesuwanie wyprostowanych rąk po podłodze od głowy do biodra, a następnie przenoszenie ich góra do położenia na podłodze przy głowie.



Ćwiczenie powtarzamy kilka, kilkanaście razy.

W razie pytań można się ze mną kontaktować poprzez e-maila:

l.szamocki@zkiwdziemiany.pl

Pozdrawiam Szamocki Łukasz