

## Gimnastyka korekcyjna – ćwiczenia w parach bez przyrządów

Dzień dobry,

zapraszam Was do wspólnych ćwiczeń z gimnastyki korekcyjnej. Dzisiaj nie będziemy potrzebować przyrządów. Tym razem ćwiczenia wykonujemy w parach z rodzeństwem lub jednym z rodziców. Oto moje kolejne propozycje.

### Zaczynamy oczywiście od rozgrzewki

[https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U)

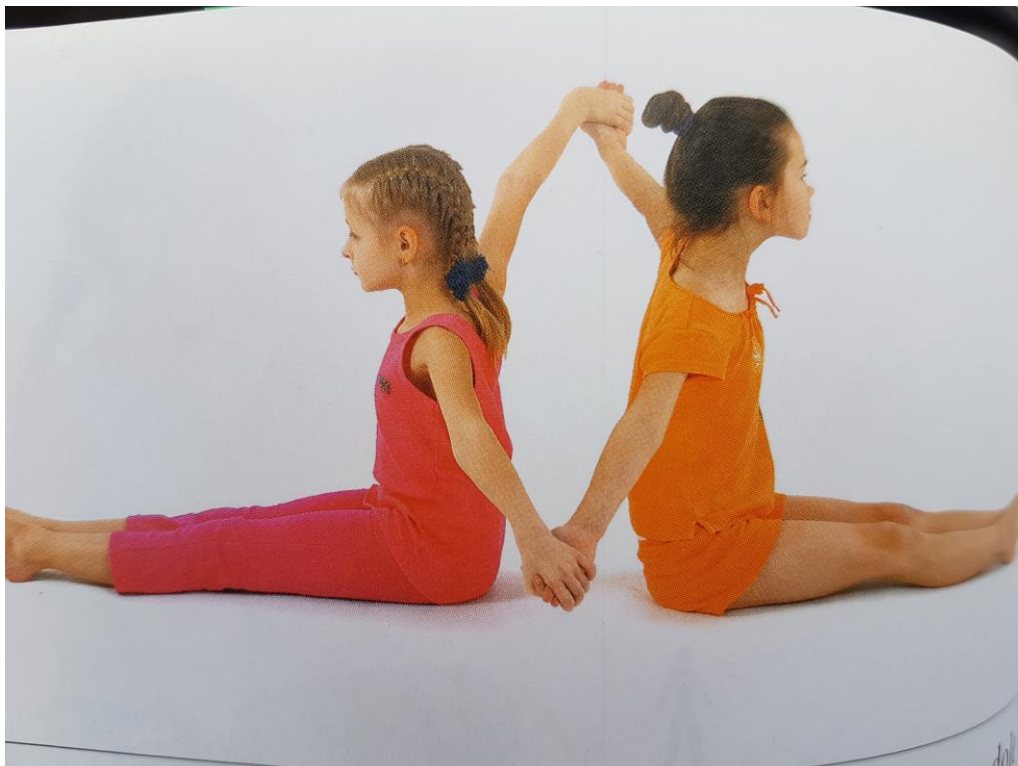
1. **Raki** – dzieci wykonują podpór tyłem. Utrzymują biodra wysoko nad podłogą, chodzą po pokoju jak raki.



2. **Sklony** – dzieci siedzą tyłem do siebie z nogami wyprostowanymi. Trzymają się za wyciągnięte w górę ramiona. Jedno dziecko wykonuje skłon tułowia w przód, „ciągnąc” drugie na swoją stronę. Dziecko ciągnięte leży rozluźnione.



3. **Ręce w górę – ręce w dół** – dzieci siedzą tyłem na podłodze plecami do siebie z rękoma wyprostowanymi, wyciągniętymi w bok, trzymając się za ręce. Dzieci równocześnie podnoszą jedną rękę w górę, a drugą opuszczają w dół do dotknięcia podłogi, następnie powtarzają ćwiczenie, zmieniają ułożenie rąk.



4. **Pogłębianie skłonów** – dzieci siedzą naprzeciw siebie z nogami wyprostowanymi w rozkroku, opierając stopy o stopy partnera. Trzymają się za ręce. Jedno dziecko wykonuje opad tułowia w tył, a drugie skłon tułowia w przód. Pierwsze dziecko, ciągnąc partnera do siebie, pogłębia jego skłon.

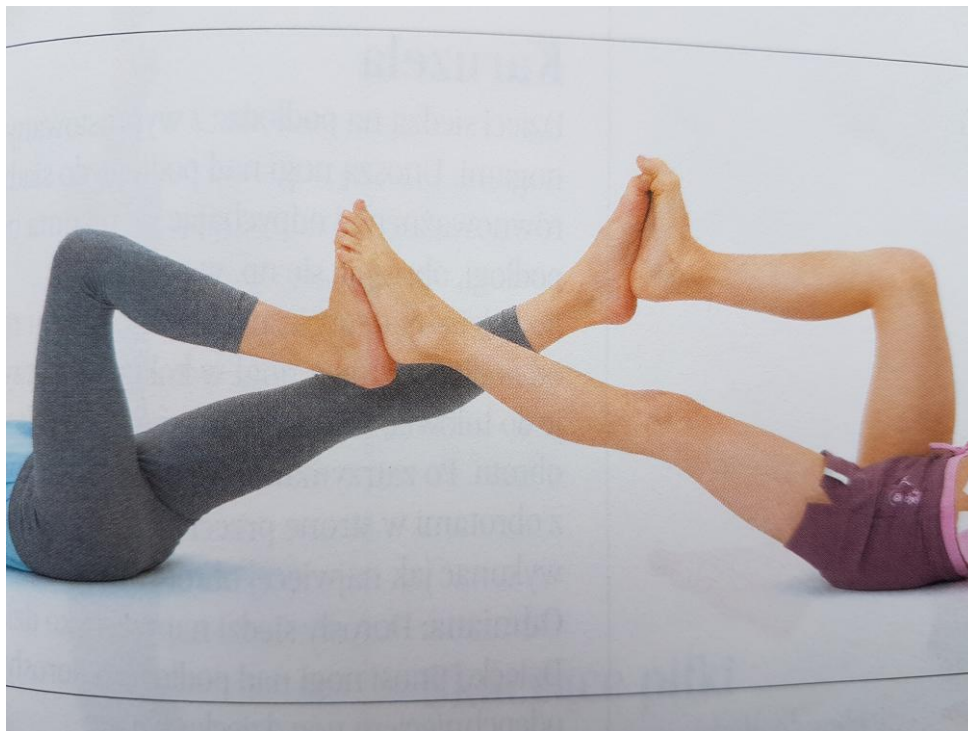


5. **Parzy lapki** – w leżeniu na brzuchu – dzieci leżą na brzuchach twarzami do siebie w odległości mniej więcej 0.5 m. Wyciągają ręce przed siebie, unoszą je ponad podłogę. Jedno dziecko ma dłonie zwrócone w stronę grzbietu do podłogi, a drugie trzyma dłonie nad dłońmi partnera stroną grzbietową ku górze. Pierwsze dziecko szybkim ruchem stara się przenieść dłonie nad dłonie współwiczającego i uderzyć w nie od góry. Gdy dziecko trafi w dłonie współwiczającego, zdobywa punkt i powtarza próbę. Nietrafienie powoduje zmianę ról. Zabawa trwa do zdobycia np. 5 punktów.



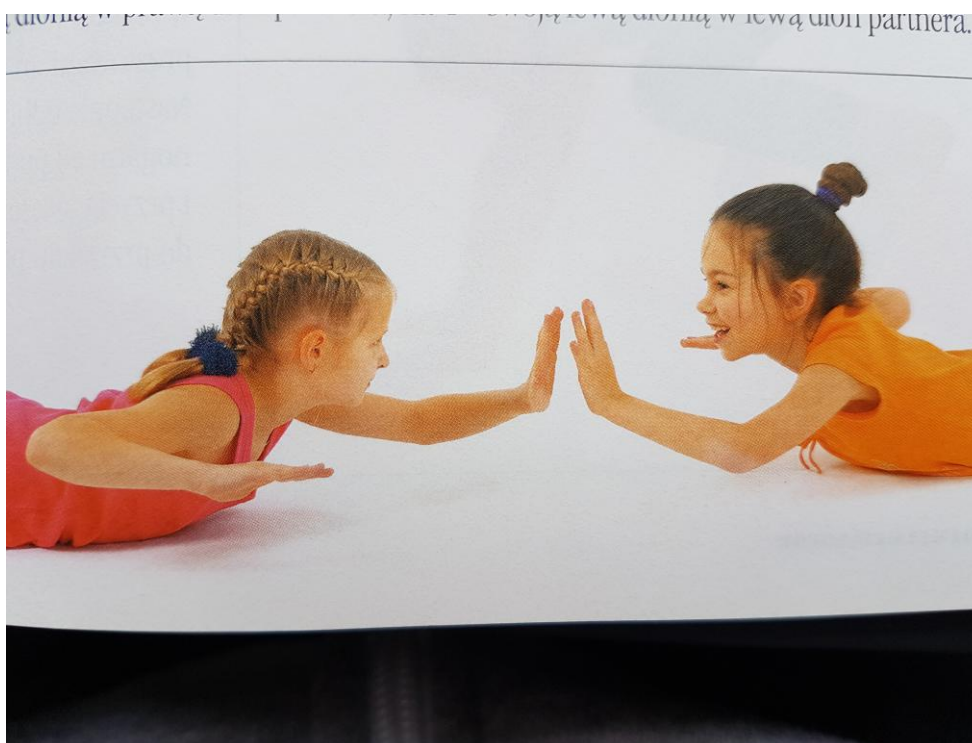


6. **Rowerek** – dzieci leżą na plecach z nogami uniesionymi nad podłogą. Stopy oparte o stopy partnera. Dzieci równocześnie wykonują nogami krążenia, jak przy pedałowaniu na rowerze, starając się nie odrywać stóp od stóp partnera.



7. **Kłaśnij w dłonie** – dzieci leżą na brzuchu twarzami do siebie w odległości mniej więcej 0,5 m z rękoma ułożonymi w „skrzydełka”. Osoba trzecia liczy kolejno do dwóch, a dzieci klaszczą w dłonie według następnego schematu: 1 – w swoje dłonie, na 2 w dłonie wspólnie ćwiczącego.

**Odmiana:** Osoba trzecia liczy kolejno do czterech, a dzieci klaszczą według innego schematu: na 1 – w swoje dłonie, na 2 – w dłonie partnera, na 3 – swoją prawą dłoń w prawą dłoń partnera, na 4 – swoją lewą dłoń w lewą dłoń partnera.



8. **Utrzymaj równowagę w klęku** – dzieci klęczą w klęku podpartym twarzami do siebie. Unoszą i podają sobie prawe ręce. Równocześnie unosząc do poziomu lewą nogę. Liczą do dziesięciu, starają się utrzymać równowagę. Następnie powtarzają ćwiczenie, podając sobie lewe ręce i unosząc prawe nogi.



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

[l.szamocki@zkiwdziemiany.pl](mailto:l.szamocki@zkiwdziemiany.pl)

Pozdrawiam Szamocki Łukasz