

Gimnastyka korekcyjna – ćwiczenia oddechowe

„Bardzo ważną rolę w gimnastyce korekcyjnej pełnią też ćwiczenia oddechowe rozwijające klatkę piersiową, płuca, przeponę oraz poprawiające krążenie i dotleniające organizm.”

Dzień dobry.

Zapraszam Was do wspólnych ćwiczeń z gimnastyki korekcyjnej. Potrzebne przyrządy do ćwiczeń: piłeczka do ping ponga (może być inna mała i lekka), szarfa (może być chusteczka), dwa kubki i stolik. Oto moje kolejne propozycje.

Zaczynamy oczywiście od rozgrzewki

<https://www.youtube.com/watch?v=dG2xc1nmy5Q>

Ćwiczenia oddechowe

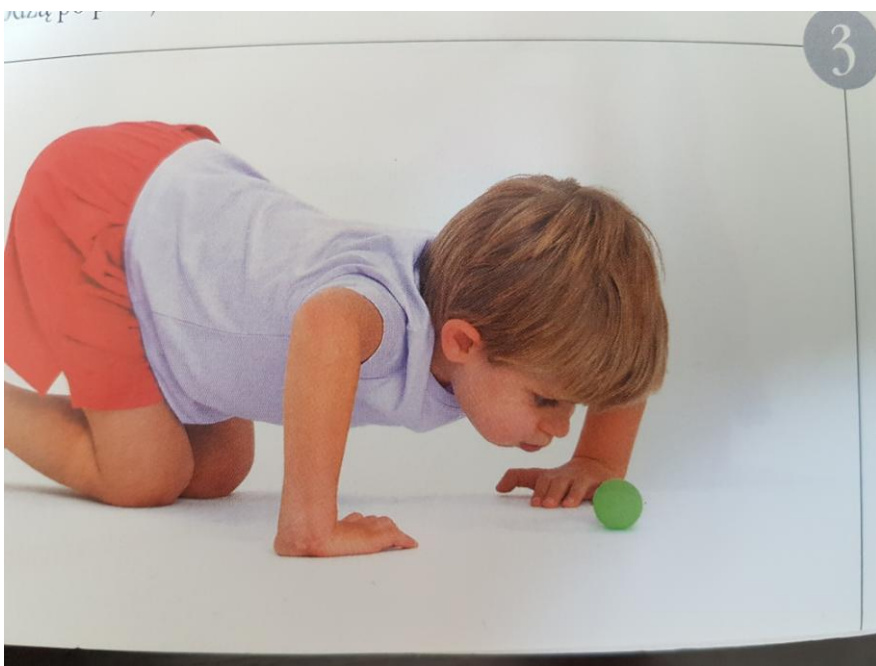
1. Długie wymawianie głoski „s” – dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym. Po wykonaniu głębokiego wdechu nosem wykonuje wydech ustami z jak najdłuższym wymawianiem głoski „s”



2. Dmuchiwanie na szarfę lub chusteczkę – dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, trzymając w jednej dłoni szarfę tak, aby jej koniec wisiał przed ustami. Wykonuje wdech nosem, a następnie silnie dmucha na szarfę, aby poruszyć ją.



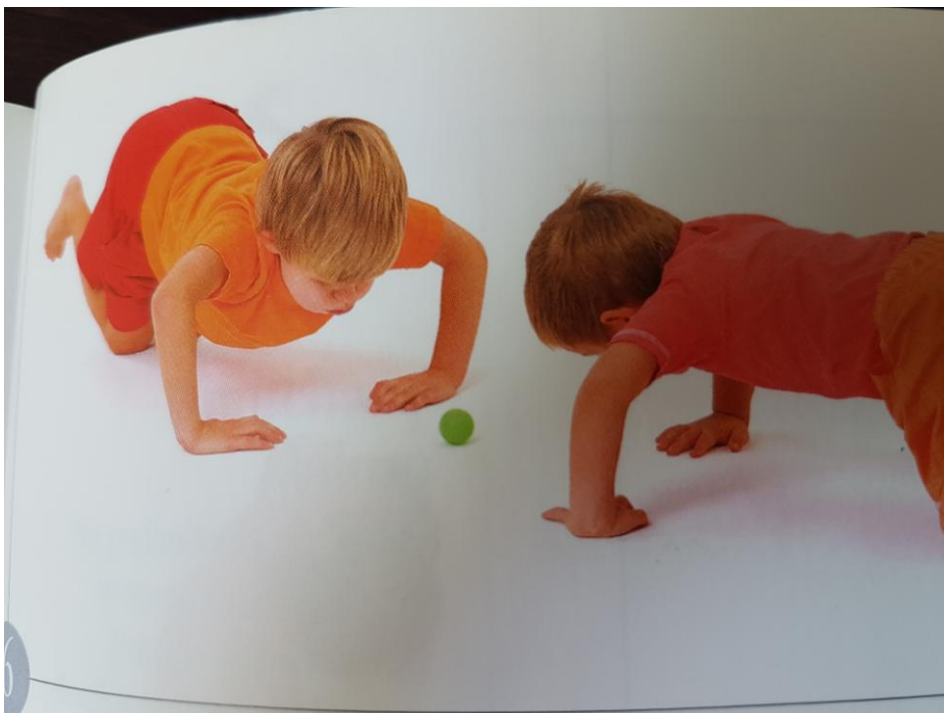
3. Dmuchiwanie piłeczki na czworaka – dziecko stoi na czworaka. Przed nim leży piłeczka do tenisa stołowego lub inna ale leciutka. Chodzi po pokoju na czworaka, dmuchając piłeczkę przed sobą.



4. Celuj piłeczką do bramki – dziecko stoi na czworaka. Przed nim leży piłeczka do tenisa stołowego w odległości około 2 m stoi bramka o szerokości 0.5 m. Dziecko wykonuje silne dmuchnięcie w piłeczkę, tak aby potoczyła się do przodu i wpadła do bramki. Wykonuje 4 – 8 dmuchnięć.



5. Dmuchanie piłeczką w parach – dzieci ustawione w klęku podpartym naprzeciw siebie w odległości mniej więcej 0.5 m. Między nimi leży piłeczka do tenisa stołowego. Bez odrywania dłoni i kolan od podłogi silnymi dmuchnięciami starają się, aby piłeczka przetoczyła się przez linię dłoni przeciwnika. Komu się to uda, zdobywa jeden punkt. Zabawa trwa do zdobycia 3 – 4 punktów.



6. Piłeczka dmuchana na stole – dzieci klęczą przed stolikiem lub stoją (zależy od wysokości stolika) po jego przeciwnej stronie. Na środku stołu jest narysowana linia – środek boiska, na niej leży piłeczka do tenisa stołowego. Silnym dmuchnięciem dzieci starają się przetoczyć piłeczkę na stronę przeciwnika tak, aby spadła ze stołu. Komu się to uda, zdobywa punkt.



W razie pytań można się ze mną kontaktować poprzez e-maila:
l.szamocki@zkiwdziemiany.pl

Pozdrawiam Szamocki Łukasz