

## **Gimnastyka korekcyjna – ćwiczenia z osobą dorosłą (jeden z rodziców) bez przyrządów**

Dzień dobry,

zapraszam Was do wspólnych ćwiczeń z gimnastyki korekcyjnej. Dzisiaj nie będziemy potrzebować przyrządów. Tym razem ćwiczenia wykonujemy w parach, z 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)

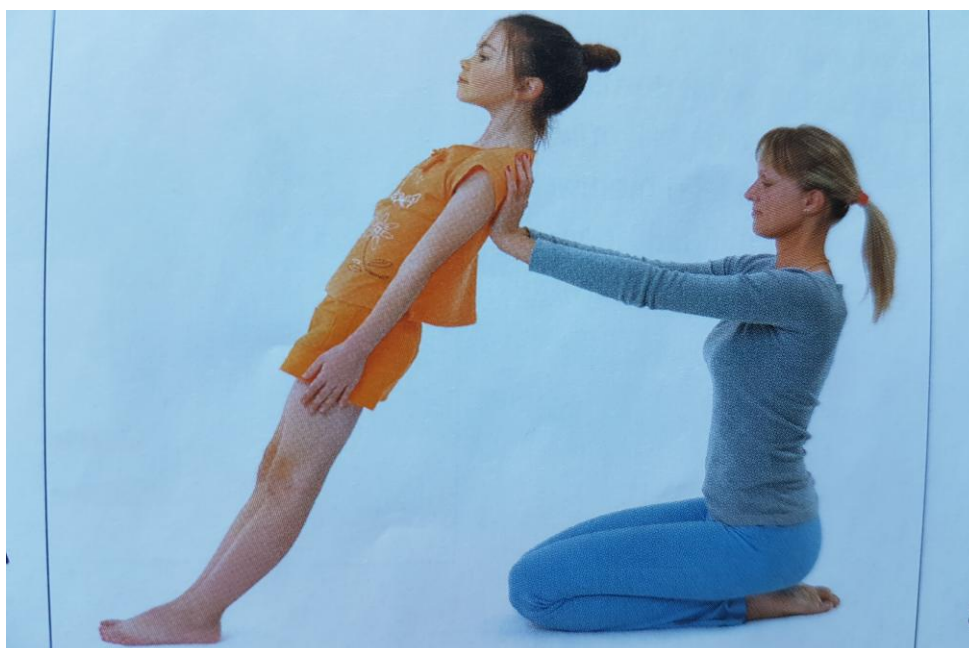
1. **Przysiady na jednej nodze** – dziecko i dorosły stoją naprzeciw siebie, trzymają się za ręce. Dziecko unosi jedną nogę wyprostowaną w kolanie i wykonuje na jednej nodze przysiad, a następnie powrót do stania, utrzymując nogę wyprostowaną nad podłogą. **Uwaga!** Ćwiczenie należy powtórzyć ze zmianą uniesionej nogi.



2. **Jaskółka** – dorosły stoi przed dzieckiem, trzymając je za ręce. Dziecko wykonuje opad tułowia w przód do poziomu, unosząc jednocześnie do poziomu jedną wyprostowaną nogę (wykonuje „jaskółkę”). Dorosły pomaga mu utrzymać równowagę.



3. **Walące się drzewo** – dziecko stoi na „baczność”. Dorosły siedzi na piętach za dzieckiem, trzymając dłonie na jego plecach w okolicy łopatek. Dziecko wykonuje opad całego wyprostowanego ciała w tył. Dorosły utrzymuje dziecko i odepchnięciem za łopatki przywraca do poziomu.



4. **Drzewo** – dorosły leż na plecach z nogami wyprostowanymi, uniesionymi pod kątem około 60 stopni. Dziecko stoi „na baczność” tyłem do dorosłego, opierając plecy (łopatki) o jego stopy. Dorosły uginając i prostując nogi, opuszcza i unosi dziecko, które stara się utrzymać pozycję „na baczność”.



5. **Samolot na podudziach** – dorosły leż na plecach z ugiętymi nogami – uda w pionie, podudzia ustawione poziomo. Dziecko kładzie się brzuchem i nogami na podudziach dorosłego, imitując lecący samolot. Dorosły trzyma dziecko za ręce.



**Dla chętnych – proszę najpierw zaznajomić się z treścią ćwiczenia.**

6. **Piramida** – dorosły leży na podłodze na plecach z nogami ugiętymi i stopami opartymi na podłodze. Dziecko chwyta go za dłonie i stopami wchodzi na jego kolana. Po wejściu stara się utrzymać równowagę przez 5-10 sekund. **Uwaga!** – Przy tym ćwiczeniu wskazana jest asekuracja drugiej osoby.



7. **Samolot na rękach** – dorosły leży na plecach z nogami ugiętymi. Dziecko staje w rozkroku nad dorosłym przodem do niego. Dorosły chwyta dziecko za biodra, unosi je w górę do wyprostowania rąk. Dziecko stara się unieść wyprostowany tułów i nogi do poziomu, a ręce przenieść w bok, imitując lecący samolot. **Uwaga!** – Przy tym ćwiczeniu wskazana jest asekuracja drugiej osoby.



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

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

Pozdrawiam Szamocki Łukasz