

Gimnastyka korekcyjna – ćwiczenia z piłką

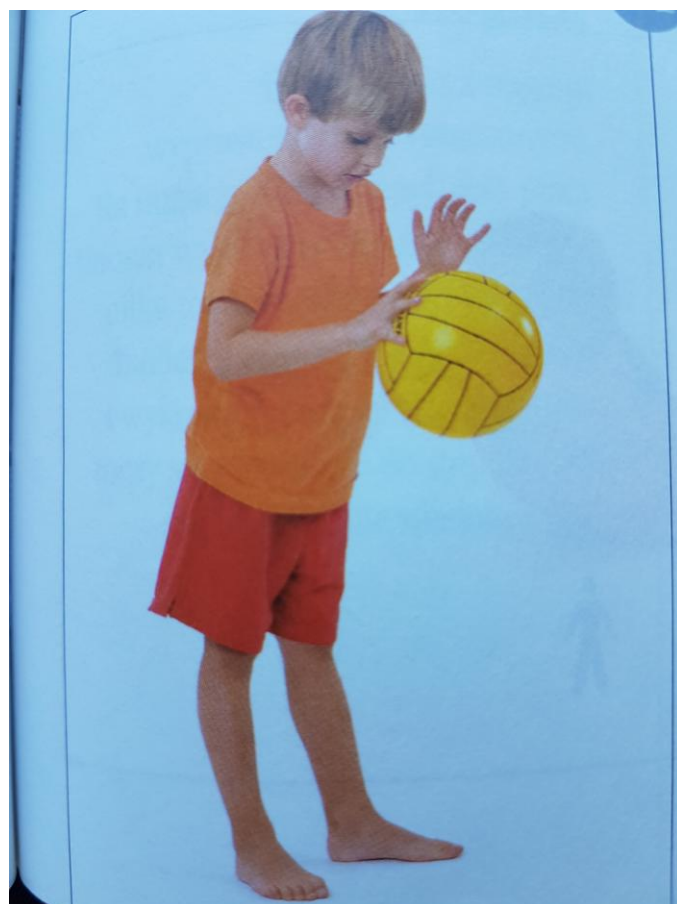
Dzień dobry,

zapraszam Was do wspólnych ćwiczeń z gimnastyki korekcyjnej. Dzisiaj będziemy potrzebować jedną gumową piłkę (może być inna). Oto moje kolejne propozycje.

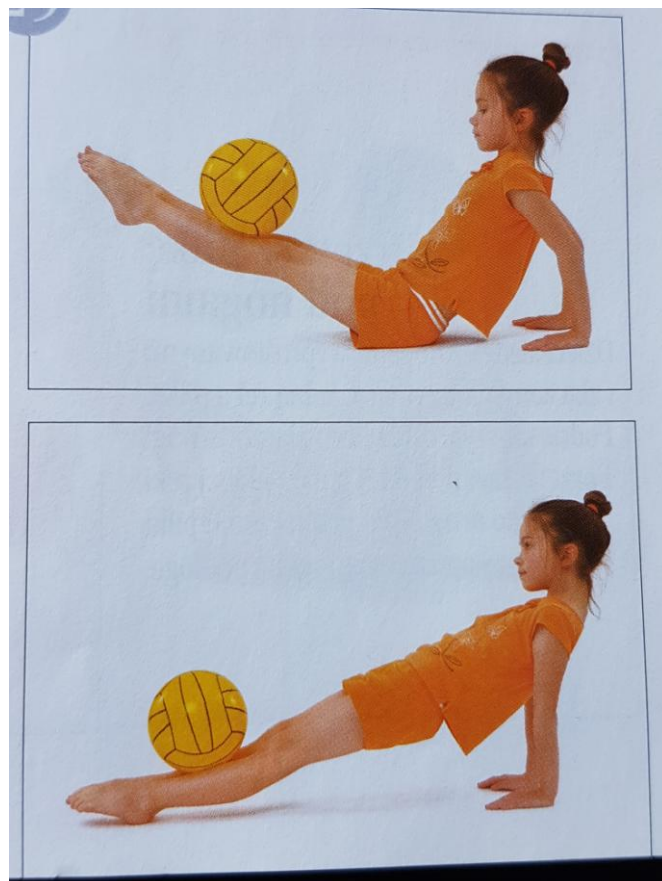
Zaczynamy oczywiście od rozgrzewki

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

1. **Kozłowanie** – dziecko stoi, trzymając w dłoniach piłkę. Chodzi po pokoju, kozłując oburącz piłkę.
 - Kozłowanie piłki jedną ręką najpierw prawą, po zmianie lewą.
 - Kozłowanie piłki na przemian prawą, lewą ręką.



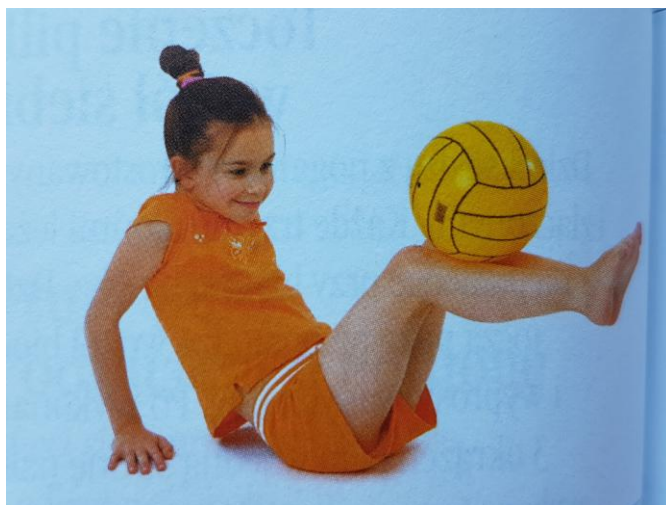
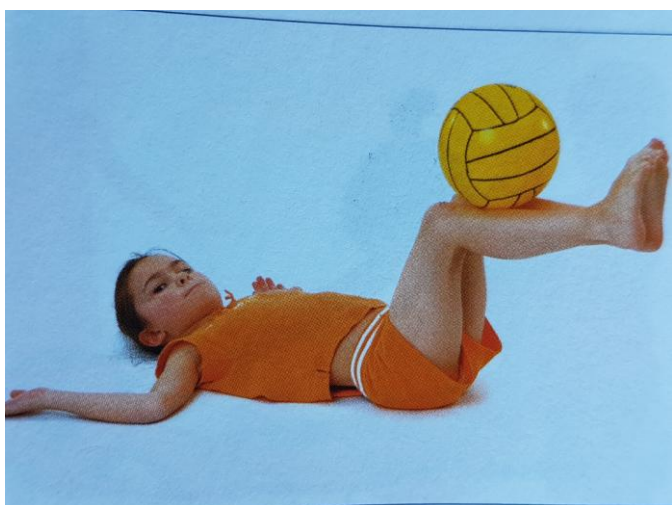
2. **Piłka toczy się po nogach** – dziecko siedzi z nogami wyprostowanymi i złączonymi. Na nogach, przy stopach leży piłka. Unosi wyprostowane nogi do góry – piłka toczy się po nogach w stronę bioder, a następnie unosi biodra (wykonując podpór tyłem) – piłka toczy się po nogach do stóp. Starając się, aby piłka nie spadła z nóg.



3. **Toczenie się piłki wokół siebie** – dziecko siedzi z nogami wyprostowanymi i złączonymi. Trzyma dłońmi leżącą na podłodze przy biodrach piłkę. Następnie toczy piłkę po podłodze wokół bioder i wyprostowanych nóg. Po wykonaniu trzech okrążeń piłki w jedną stronę należy wykonać następane trzy okrążenia w stronę przeciwną.



4. **Utrzymaj piłkę na podudziach** – dziecko leży na plecach z nogami ugiętymi, uniesionymi nad podłogą. Na ustawionych poziomo podudziach kładzie piłkę. Starając się jak najdłużej utrzymać piłkę na nogach. **Odmiana:** Trudniejszą odmianą jest wykonywanie ćwiczeń w siadzie równoważnym.



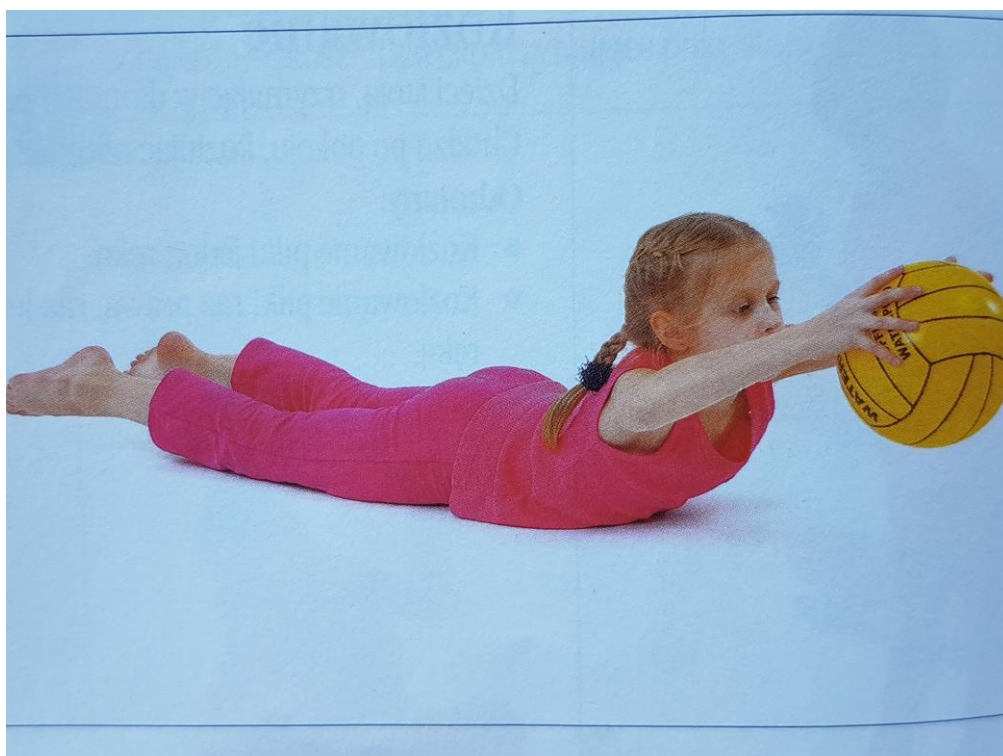
5. **Raki z piłką na brzuchu** – dziecko stoi w podporze tyłem z nogami ugiętymi. Biodra powinny być uniesione wysoko. Na brzuchu, w okolicach stawów biodrowych, leży piłka. Chodząc po pokoju w podporze tyłem, starając się utrzymać piłkę na brzuchu.



6. **Toczenie piłki stopami po ścianie** – dziecko leży przy ścianie z nogami ugiętymi. Stopami przytrzymuje piłkę przy ścianie. Toczy stopami piłkę po ścianie w górę i w dół.



7. **Kozłowanie piłki oburącz w leżeniu** – dziecko leży na brzuchu, trzymając w dłoniach piłkę. Unosząc ręce nad podłogą i oburącz kozłuje piłkę.



8. **Toczenie piłki plecami po ścianie**
- dziecko stoi tyłem do ściany. Za plecami, na wysokości łopatek, ma umieszczoną piłkę. Dociskając plecami piłkę do ściany, uginają i prostują nogi, tocząc plecami piłkę po ścianie.



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

l.szamocki@zkiwdziemiany.pl

Pozdrawiam Szamocki Łukasz