

Gimnastyka korekcyjna – ćwiczenia z piłką w parach

Dzień dobry,

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

Zaczynamy oczywiście od rozgrzewki

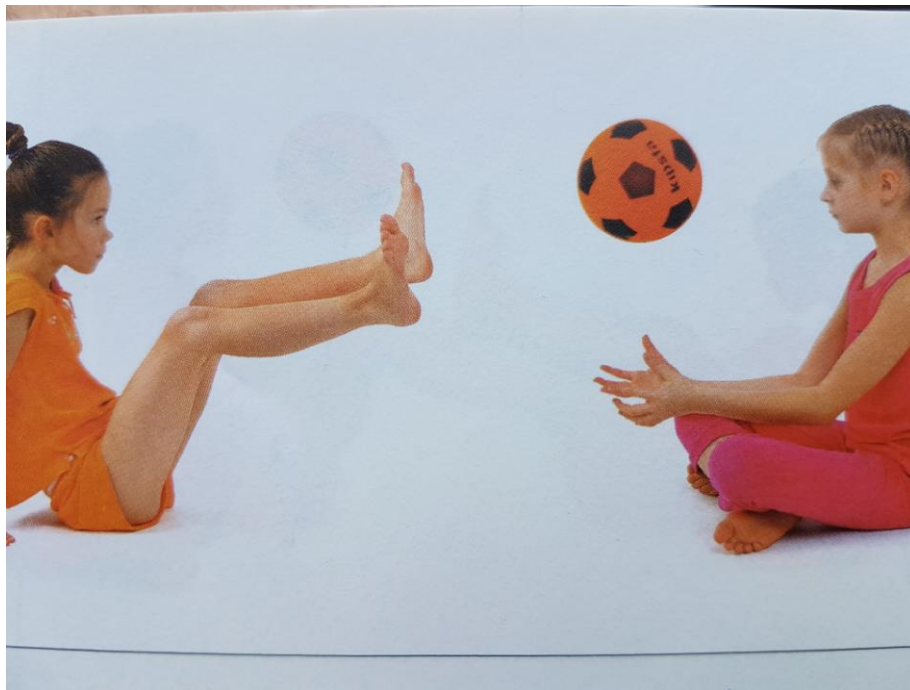
https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U

Ćwiczenia z piłką w parach

1. **Włóż piłkę nogami do rąk** - Dziecko siedzi z nogami wyprostowanymi, trzymając między nogami piłkę. Wykonuje przetoczenie na plecach, przenosząc nogi za głowę i stara się włożyć nogami piłkę do leżących na podłodze wyprostowanych rąk.



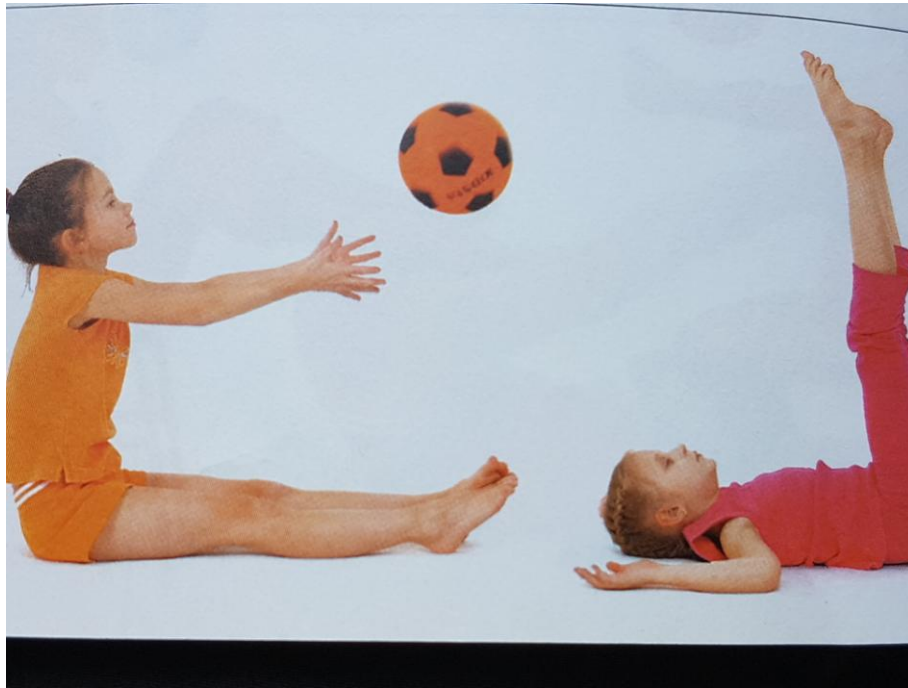
2. **Rzuty piłki nogami do partnera** – Dziecko siedzi z nogami ugiętymi. Wewnętrzną stroną stóp trzyma piłkę (kolana powinny być ustawione szeroko). Druga osoba (lub dziecko) siedzi w siadzie skrzyżnym naprzeciw dziecka w odległości około 1 metra. Dziecko rzuca piłkę nogami w stronę drugiej osoby, a ta stara się złapać piłkę w dłonie.



3. **Rzuć piłkę do kosz nogami** – Dziecko i druga osoba (lub dziecko) siedzą na krzesłkach naprzeciw siebie w odległości około 1,5 metra. Dziecko wewnętrzną stroną stóp trzyma piłkę (kolana powinny być ustawione szeroko). Druga osoba tworzy rękoma przed sobą koło – „kosz”. Dziecko unosi nogami piłkę i rzuca ją, aby wpadła do „kosza”.



4. **Rzut piłki nogami z przetoczeniem na plecy** – Dziecko i druga osoba (lub dziecko) w odległości około 1 – 3 metrów. Dziecko siedzi tyłem do współ ćwiczącego, trzymając między nogami piłkę. Dziecko unosząc nogi, przetacza się na plecy i rzuca nogami piłkę do współ ćwiczącego.



5. **Nie daj się trafić** – Dziecko siedzi z nogami ugiętymi i rękoma opartymi o podłogę za sobą bokiem do ściany. Współ ćwicząca osoba siada przodem do dziecka w odległości około 2 metrów, trzymając piłkę w dłoniach. Popycha piłkę tak, aby potoczyła się po podłodze i uderzyła w biodra dziecka. Dziecko, unosząc biodra do podporu tyłem, broni się przed trafieniem.



6. **Zatrzymaj piłkę** – Dziecko ustawia się w podporze tyłem z nogami ugiętymi bokiem do ściany. Współ ćwicząca osoba siada przodem do dziecka w odległości około 2 metrów, trzymając piłkę w dłoniach. Popycha tak piłkę tak, aby potoczyła się po podłodze pod jego biodrami do ściany. Dziecko opuszcza biodra, stara się zatrzymać piłkę (zamknąć „bramę”)



Ćwiczenie dla chetnych

7. **Samolot ma piłkę** – Dziecko kładzie się brzuchem na piłce (piłka powinna być w okolicach pępka). Najlepiej osoba dorosła siedzi na piętach naprzeciwko dziecka, trzymając je za dłonie. Dziecko unosi do poziomu ręce i nogi, a dorosły pomaga mu utrzymać równowagę. **UWAGA!** * Ćwiczenie nie powinno się wykonywać na małej piłce. Może to być np. piłka do koszykówki lub piłki nożnej. * Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z przepukliną.



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

l.szamocki@zkiwdziemiany.pl

Pozdrawiam Szamocki Łukasz