

## Gimnastyka korekcyjna – ćwiczenia z różnymi przyrządami

Dzień dobry,

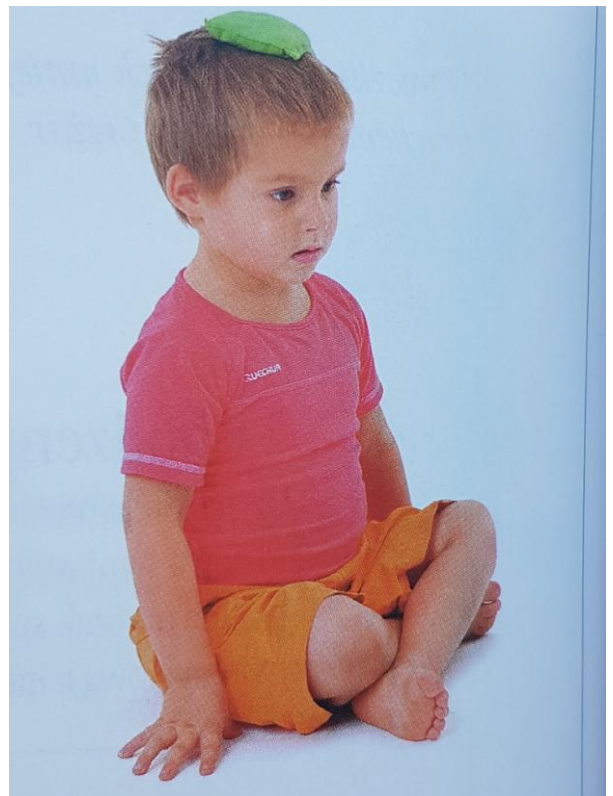
zapraszam Was do wspólnych ćwiczeń z gimnastyki korekcyjnej. Dzisiaj będziemy potrzebować woreczek z grochem (może być skarpetka wypełniona grochem i zawiązana), stołeczek (taboret), kredki i biała kartka papieru oraz gazeta. Oto moje kolejne propozycje.

### Zaczynamy oczywiście od rozgrzewki

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

### Ćwiczenia gimnastyczne

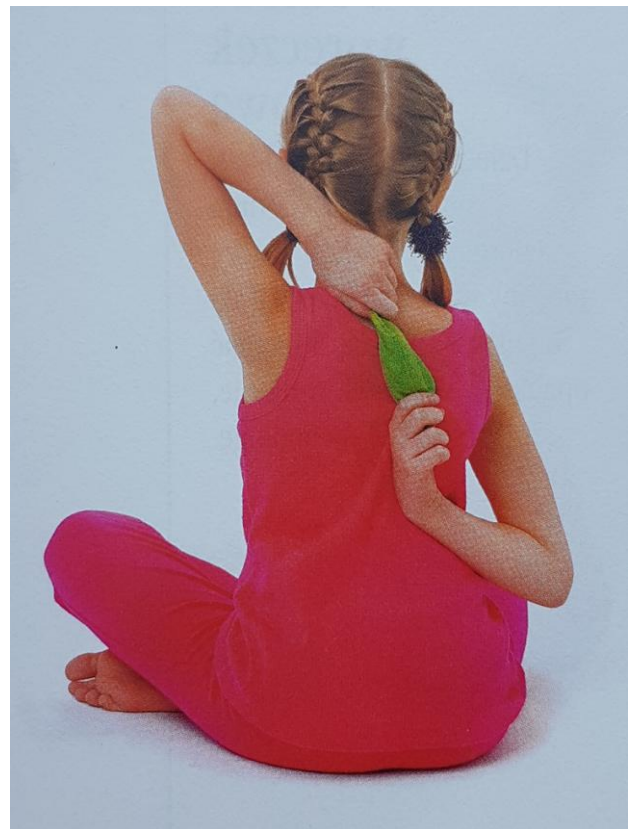
1. **Utrzymaj woreczek na głowie** – Dziecko chodzi po pokoju z woreczkiem a głowie. Na sygnał wykonuje siad skrzyżny, a następnie wstaje i dalej chodzi, nie przytrzymuje woreczka rękoma. Stara się, by woreczek nie spadł na podłogę.



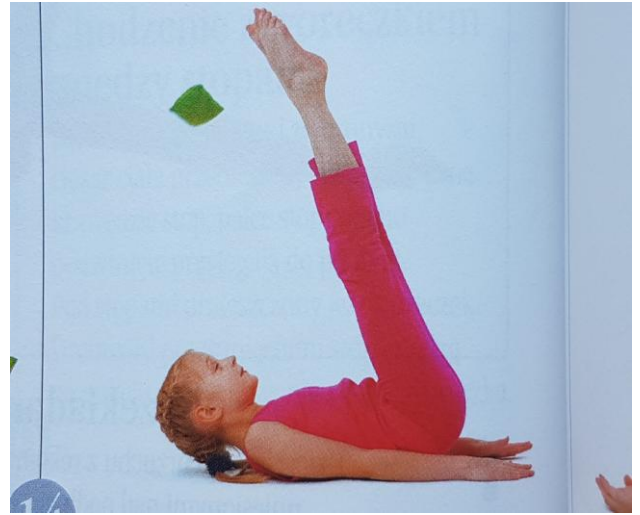
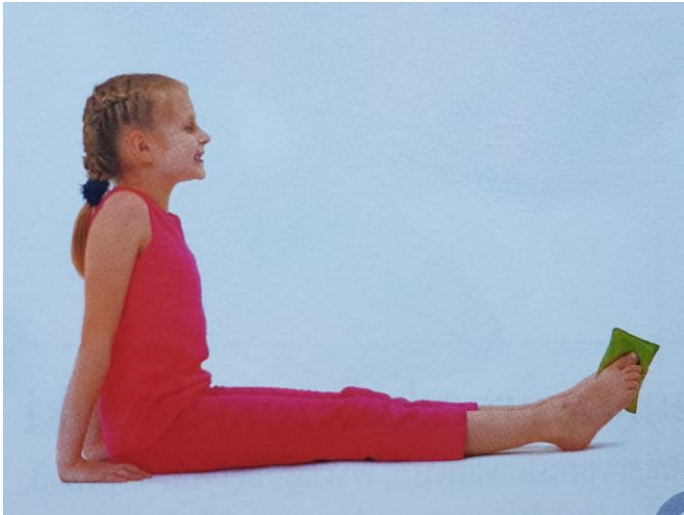
2. **Przekładanie woreczka z ręki do ręki** – Dziecko leży na brzuchu z rękoma wyprostowanymi, wyciągniętymi w przód, uniesionymi nad podłogę. W jednej dłoni trzyma woreczek. Przenosi wyprostowane ręce w tył i przekłada woreczek z ręki do ręki nad biodrami. Następnie przenosi ręce w przód i znów przekłada woreczek. Wykonuje 5 powtórzeń.



3. **Przekładanie woreczka za plecami** – Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, trzymając w jednej dłoni woreczek. Przenosi ręce w tył: rękę bez woreczka dołem, a rękę z woreczkiem nad barkiem, i stara się przełożyć woreczek z ręki „górną” do „dolnej”. Wykonuje 5 powtórzeń i zmiana rąk.



4. **Rzuty woreczka za siebie** – Dziecko siedzi z nogami wyprostowanymi tyłem do ściany w odległości okło 1.5 metra od niej. Palcami stóp trzyma woreczek. Wykonuje przetoczenie do leżenia na plecach z jednoczesnym uniesieniem nóg do pionu i rzutem woreczka w stronę ściany.



5. **Schowaj się za stołeczkiem** – Dziecko klęczy przed stołeczkiem (lub innym krzesłem), opierając o niego dłonie. Na hasło „schowaj się za stołeczek” wykonuje opad tułowia w przód, tak aby plecy były po niższej wysokości stołeczka. Na hasło „popatrz na mnie” unosi głowę i patrzy nad stołeczkiem.



6. **Rysowanie stopami na papierze** – Dziecko siedzi na krzeselku. Przed nim na podłodze leży kartka papieru i Kretka. Palcami jednej stopy chwyta kredkę, a palcami drugiej przytrzymuje kartkę papieru i ołówkiem rysuje na niej np. domek.



7. **Darcie gazety** – Dziecko stoi, a przed nim leży gazeta. Chwytając gazetę palcami stóp stara się podrzeć ją na jak najmniejsze kawałki. Po wykonanym zadaniu należy pozbierać podarte kawałki gazety palcami stóp, podając je sobie do ręki.



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

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

Pozdrawiam Szamocki Łukasz