

# Propozycje ćwiczeń z gimnastyki korekcyjnej w domu dla sześciolatka

opracowała mgr Jadwiga Hauptman

Miejsce ćwiczeń: dobrze przewietrzony pokój z oknem.

Czas: godzina stała, przedpołudniowa, od 15 do 20 minut.

Przybory: pudełko (wiaderko), drobne przedmioty do chwytania stopami, gwizdek.

Systematyczna aktywność ruchowa powoduje wzrost wydolności fizycznej i ma pozytywny wpływ na rozwój prawidłowej postawy ciała., wzrost siły mięśni stabilizujących kręgosłup prawidłowe ukształtowanie stóp Daje poprawę sprawności wentylacji płuc i zahamowanie obniżania się jej wraz z wiekiem oraz zwolnienie spoczynkowej częstości skurczów serca,co prowadzi do bardziej ekonomicznej pracy układu krążenia.

Szanowni Rodzice i Drogie Dzieci!

Serdecznie zapraszam do kolejnych zabaw ruchowych w domu.

Zadanie dla rodziców – pracujemy nad uwagą dziecka poprzez mobilizowanie, skupianie, sterowanie i podtrzymywanie jego uwagi.

Zabawa ożywiająca.

Jak skacze zając a jak żaba? Pozycja wyjściowa: klęk podparty(tak jak stoi piesek lub kot). Ruch skoki zająca z kolanami razem,skoki żaby z kolanami osobno czyli w rozkroku. Ilość powtórzeń: 10 okrążeń dookoła pokoju zajączkiem potem w odwrotnym kierunku żabą.

Zagadka, pokaż skok żaby... pokaż skok zająca (poznajemy po trzymaniu kolan w czasie ruchu).

Jak chodzi bocian? Pozycja stojąca. Ruch-ramiona dziecka naśladują długi dziób, na zmianę otwarty, ramiona osobno, rozwarte szeroko(góra-dół z kłaśnięciem w dłonie) i chód dookoła pokoju z wysokim unoszeniem kolan (wyraźny ruch w biodrach).

Ćwiczenie stóp. Chodzi bocian po pokoju i zbiera gołymi stopami żaby, raz prawą stopą, raz lewą stopą podnosi drobne przedmioty z podłogi.

Zbiera na kupkę te drobne przedmioty, po czym wrzuca do pudełka.

Przykłady zabawowych form ćwiczeń:

Pozycja wyjściowa- leżenie na plecach

1.Ćwiczenie mięśni karku-głóvka jest bardzo ciężka i rączki nie mogą jej unieść.

2.Ćwiczenie mięśni grzbietu-rączki nad oczyma, dziecko leży na łące i rozgląda się za motylami.

Zmiana pozycji wyjściowej

Leżenie na brzuchu. Ćwiczenie mięśni obręczy barkowej- startujący samolot(ramiona odrywamy od podłoża, zbliżamy łopatki,liczymy do pięciu i dziecko kładzi ramiona z powrotem na podłogę. Ilość powtórzeń-5 razy.

Ostatnie ćwiczenie wyrabiające nawyk prawidłowej postawy.

Dziecko leży jak zdjęte ubranko, na sygnał-np. gwizdek przyjmuje pozycję stojącą.

Zabawa ruchowa- Słonko świeci,deszcz pada-na zapowiedz”słonko świeci”dziecko biega po pokoju,na zapowiedź ”deszcz pada” przyciska się całym ciałem do ściany- chowa się pod okapem dachu.

Z życzeniami zdrowia dla dzieci i rodziców,pani prowadząca gimnastykę korekcyjno-kompensacyjną w Przedszkolu 67 mgr Jadwiga Hauptman

PAMIĘTAJ-dopóki jesteś zdrowy na zmianę NIE JEST ZA PÓŻNO!

Miłej zabawy i do następnego spotkania!

DZIEKUJĘ