

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: piórko lub mały kawałek waty, piłka, linka lub sznurek, chusteczka lub kawałek materiału, ubranie np. skarpetki.

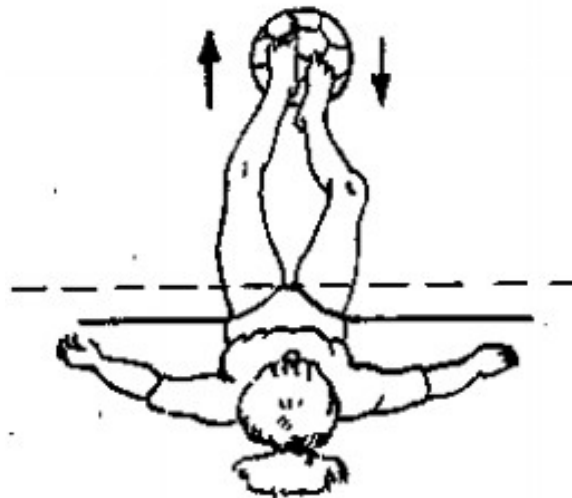
Przyrządy: dwa krzesła.

Stała pora zajęć w godzinach przedpołudniowych. Urozmaicenie ich przez stosowanie przyborów do ćwiczeń (piórko lub mały kawałek waty, piłka, linka, chusteczka, drobne ubranie np. skarpetki).

Sprawni, zdrowi zawsze do ćwiczeń sportowych gotowi!

Zapraszam do zabawy.

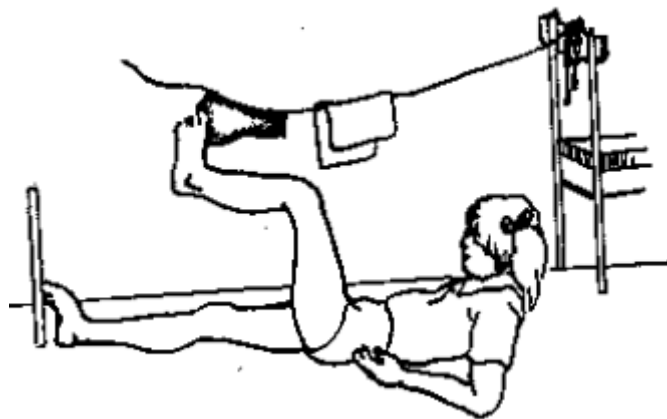
Pozycja stojąca i dmuchamy małe piórko lub mały kawałek waty. Po około minucie przechodzimy do ćwiczeń stóp.



Polecamy dziecku położyć się przy ścianie i toczyć stopami piłkę do góry i na dół.



Polecamy chwycić piłkę palcami stóp, unieść ją do góry, rzucić i złapać.



Na dwóch krzesłkach zaczepiamy linkę, na której umieszczamy różne ubrania i polecamy dziecku zdjąć je stopami z linki.

Zabawa końcowa. Dziecko chodzi po pokoju stopa za stopą... tip... top. Ramiona dla zachowania równowagi ma odwiedzione w bok.

Na hasło „leci bombowiec, bezdźwiękowiec” radośnie, cicho biega po pokoju.

Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu!

Dziękuję za uwagę i proszę przyjąć życzenia zdrowia i pogody ducha na każdy wiosenny dzień.

Ogranicz czas spędzony na siedząco... i pamiętaj o pięknej przyrodzie, parki, las czeka!

Z serdecznymi pozdrowieniami pani z gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej w Przedszkolu 67 mgr Jadwiga Hauptman.

DZIĘKUJĘ