

# 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: woreczek z grochem i pudełko.

Ruch to zdrowie i nigdy go za wiele!

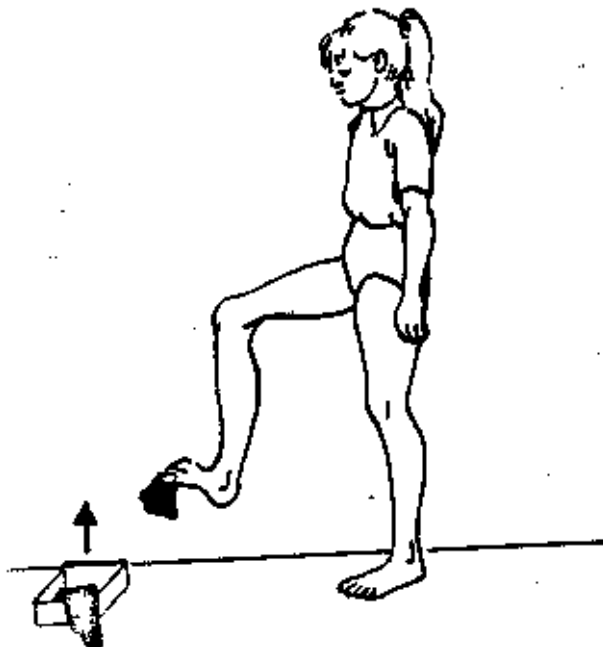
Zabawa, ćwiczenie oddechowe.

Dziecko pochyla się w dół, naśladuje ruch jak przy zrywaniu dmuchawca. W pozycji stojącej dmucha na rękę, na niewidzialnego dmuchawca (roślinę obecnie kwitnącą na łące: mleczy, czyli mniszek lekarski).

Zabawa, ćwiczenie oddechowe.

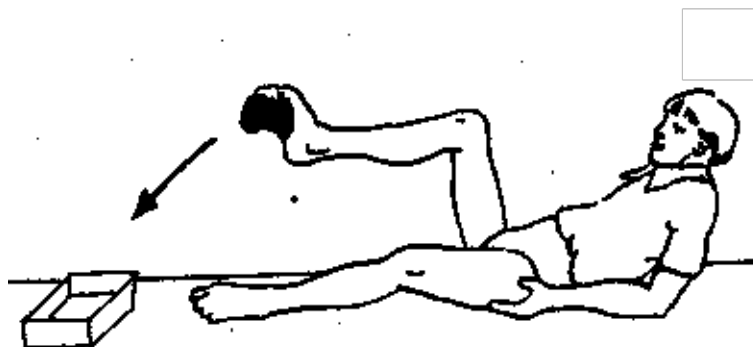
W pozycji stojącej, w lekkim rozkroku dziecko trzyma dłoń na przeponie, okolice pępka. Liczy do pięciu, wymawia dokładnie liczby ale szeptem, z głębi brzucha.

Ćwiczenie stóp.



Pod stopą dziecka umieszczamy worek z grochem i polecamy chwycić go palcami stop a następnie unieść do góry.

Proszę o wykonanie ćwiczenia w dowolnej pozycji, stojącej, siedzącej na podłodze chwyt worka palcami stopy i podrzucenie lekko do góry.



Ten sam woreczek unieść w górę i rzucić tak aby trafił do pudełka.

Proszę na zakończenie przeczytać dziecku krótki tekst pod tytułem „Powietrze”.

Oto powietrze! Bardzo je cenię,  
bo nim oddycha każde stworzenie,  
W żaglach łopoce, z ptakami lata,  
szuka nasionek z całego świata.



Serdecznie dziękuję za zabawę dzieci z Przedszkola nr 67, pani z gimnastyki korekcyjnej, mgr Jadwiga Hauptman

Zapraszam na piękne zabawy na powietrzu, poszukajcie i zdmuchnijcie mlecza.

DZIĘKUJĘ!