

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: dwa sznurki lub kijki podobnej grubości, kapsle lub nakrętki, piłeczki pingpongowe (2,3), mata do leżenia.

Drogie Dzieci! Serdecznie zapraszam Was do zabaw ruchowych w domu i na powietrzu.

Podwórkowe zabawy możemy też w domu.

Skakanka-„szczur”

Poproś dziecko(dzieci), by ustawiło się po obwodzie koła. Weź długą skakankę i stań w środku koła. Kręć nią nisko nad ziemią dookoła siebie, tak by dziecko stojące w kręgu mogło nad nią przeskakiwać. Może osoba prowadząca zamieni się rolą z ćwiczącym/

„W przestrzeni kosmicznej” - zabawa relaksacyjna z wykorzystaniem odgłosów z kosmosu. Dziecko kładzie się na plecach, na dywanie, ramiona lekko w bok od tułowia, nogi proste, lekko odwiedzone. Zamyka oczy i wsłuchuje się w odgłosy, z uchylonego okna, innych części domu (lub na podwórku, łące..)

Kapsle/nakrętki

Na podłodze zaznaczamy trasę, na przykład kładziemy dwa równoległe sznurki, w odległości 30 cm. Proponujemy dziecku 'pstrykanie' palcami wzdłuż ułożonego toru. dziecko przemieszcza się w niskiej pozycji (izolowanej) na czworaka

.

Wyścigi piłeczek do ping ponga'-tor j jak wyżej. Pozycja wyjściowa na czworaka. Polecamy dmuchanie piłeczki do końca toru. Dziecko przemieszcza się na czworaka.

Do miłego , następnego razu, podczas wesołych zabaw ruchowych.
Życzenia zdrowia i uśmiechu życzy pani prowadząca gimnastykę
korekcyjną w Przedszkolu Nr 67 mgr Jadwiga Hauptman

RUCH WZMACNIA, BEZRUCH OSŁABIA !

