

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, szarfa, piórko. (wata, niewielka ilość)



Przez sport ćwiczymy cechy charakteru – cierpliwość i wytrwałość.

Dla osiągnięcia celu ćwiczeń korekcyjnych pożądane jest aby na każdej lekcji przeprowadzone były ćwiczenia wszystkich grup mięśniowych ważnych dla postawy ciała. Kolejność ćwiczeń nie musi być bezwzględnie przestrzegana. Forma ćwiczeń dla dzieci starszych to przewaga formy ścisłej przeplatana zabawową.

Zabawa ruchowa „Spacer żółwia” dziecko chodzi po pokoju, na hasło: Żółw wychodzi na spacer! Przyjmuje pozycję na czworakach, woreczek kładzie sobie na plecach i wędruje po sali, uważając, by nie spadł na podłogę. Na słowa: Zwierzątko odpoczywa! Dziecko zatrzymuje się i na chwilę kładzie się na podłodze w dowolnej pozycji, odpoczywa.

Druga zabawa ruchowa „Pajak akrobata”- dziecko chodzi po pokoju. Na hasło „Pajak akrobata”! Dziecko przyjmuje pozycję podporu tyłem unosząc wysoko biodra, woreczek kładzie na brzuchu. Chodzi po pokoju i uważa , aby woreczek nie spadł na podłogę. Na hasło;Pajaczek odpoczywa! dziecko kładzie się na podłodze i zwija w kłębek.

Ćwiczenia stóp:

-chodzenie w ciasnych bucikach.

-powolne chodzenie z równoległym ustawieniem stóp i prawidłowym ich przekolebywaniem oraz odpychaniem się od podłoża, w końcowej fazie obciążenia, opuszkami wszystkich palców. -

- chodzenie na piętach, ramiona w bok.

Ćwiczenie ogólnokondycyjne - dziecko stoi przed szarfą położoną na podłodze. W szybkim tempie przebiera „ubranko”. Pięć razy z dołu do góry i odwrotnie - z góry na dół. To samo ćwiczenie proszę powtórzyć w pozycji leżenia na plecach . Ilość powtórzeń-piec razy.

Ćwiczenie oddechowe „Fruwające piórko” Proszę wręczyć dziecku piórko (ewentualnie drobinę waty, mały puszek). Dziecko chodzi po pokoju i dmucha piórko do góry.

Serdecznie dziękuję za sportowe zabawy, pani z gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej z PrzedszkolaNr67, mgr Jadwiga Hauptman ,

.DZIĘKUJĘ !