

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: szarfa, obręcz.

Zabawa orientacyjno-porządkowa

Dziecko biega po pokoju. Na sygnał, na przykład gwizdek, w pozycji stojącej łąpie prawą piętę lewą ręką. Zmiana ręki i nogi .

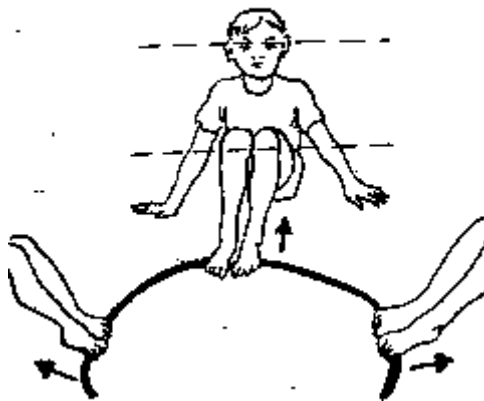
Ćwiczenie dużych grup mięśniowych

Dziecko leży na plecach. W wyprostowanych, ułożonych za głową rękach trzyma szarfę. Na sygnał unosi lekko ugięte nogi w kolanach w kierunku brzucha. Podnosi ręce i stara się zaczepić szarfę o stopy. Potem wraca do poprzedniej pozycji.

Ćwiczenie stóp

Dziecko siada na podłodze przed swoją szarfą. Palcami stóp jednej nogi łąpie woreczek i próbuje wrzucić go do środka szarfy, zmiana stopy.

Ćwiczenie stóp w towarzystwie dzieci



Umieszczamy obręcz na podłodze i palcami stóp przesuwamy ją w prawo i lewo.

UWAGA -Kręgosłup dziecka sześciolatniego charakteryzuje się dużą niestabilnością – nadmierną ruchomością. Dotyczy ona głównie odcinka lędźwiowego lub piersiowo lędźwiowego. Zalecając ćwiczenia : oddechowe, mięśni brzucha, wyprostnych tułowia, obręczy biodrowej i barkowej możemy poprawić warunki statyczno-dynamiczne kręgosłupa zmniejszając objawy jego stabilności.

Rozpoczęcie nauki szkolnej powoduje zmianę trybu życia, ograniczenie aktywności ruchowej , a także znacznym obciążenie psychiczne. Istota tej zmiany tkwi w przejściu ze swobodnego, indywidualnego realizowania aktywności ruchowej i wypoczynku, bez większych obciążeń stresowych do narzuconego, siedzącego trybu życia. Dlatego szczególnie ważne jest w tym okresie zapewnienie właściwej proporcji w nauce, aktywności ruchowej i wypoczynku. Także niezbędna jest staranna korekcja(poprawa) wszelkich odchyłeń sylwetki ciała aby nie stały się podłożem rozwoju wad postawy. Skutkiem odchyłeń postawy ciała może być również zaburzenie funkcji innych narządów, mniejsza sprawność uchowa .

Dziękuję za poświęcony czas, życzę zdrowia i powodzenia,.

Mgr Jadwiga Hauptman

