

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.



POŻEGNANIE

PRZEDSZKOLA

Do zabawy nastał czas
pożegnamy dzisiaj was.
Nasze stoły, nasze szafki,
I robótki i zabawki-
Pożegnamy już.
Wszystkie klocki złożmy w ką
Do ogrodu chodźmy stąd
Tam do lasu, tam na pole
zrywać maki i kąkole.
I wianuszki wić.
Pożegnamy już przedszkole,
Na wakacje czas!

Zajęcia korekcyjno- kompensacyjne w przedszkolu a funkcjonowanie społeczne.

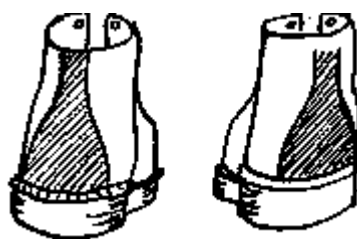
Dziecko zdobywa wiedzę o życiu najpierw od rodziny. Tu po raz pierwszy wchodzi w interakcje, styka się z normami, zasadami, wartościami. W przedszkolu zarówno podczas swobodnych zabaw czy ćwiczeń zorganizowanych przez nauczyciela , dziecko poznaje zasady prawidłowego funkcjonowania w grupie. Zapoznanie dziecka z zasadą Fair Play w sporcie , wyrabianie u niego umiejętności radzenia sobie w trudnościach a także uodpornienia się na niepowodzenia przez sport buduje przygotowanie emocjonalno- społeczne do szkoły .Gdy dziecko umie zgodnie współdziałać w grupie przyjmuje do siebie komunikaty kierowane do grupy , poradzi sobie z różnymi sytuacjami , które czekają go w nowej, szkolnej rzeczywistości.

Zajęcia gimnastyki korekcyjno- kompensacyjnej a postawa fizyczna ciała

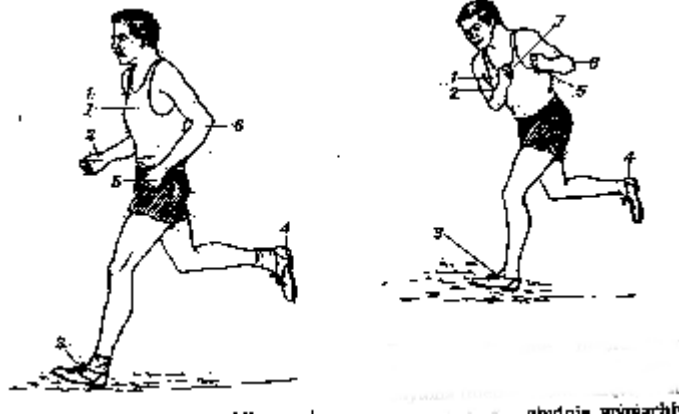
Postępowanie korekcyjne podczas ćwiczeń stóp, wzmocnienie mięśni musi być dokonywane wyłącznie po uprzednim wyegzekwowaniu prawidłowego ustawienia stóp. Nieprzestrzeganie tej zasady może doprowadzić do pogorszenia błędu postawy lub wady postawy.



Kształt podeszwy buta powinien być po stronie przyśrodkowej buta, unoszący brzeg przyśrodkowy śródstopia do góry.



Tylna powierzchnia buta powinna być usztywniona.



Jak biegać? 1-7 prawidłowe ustawienie klatki piersiowej i tułowia (rysunek z lewej strony)

2,5,6-właściwa praca rąk

3,4-właściwa praca nog.

Bieganie nieprawidłowe (rysunek z prawej strony)

1-7 klatka piersiowa zbyt pochylona(niepotrzebny skręt tułowia)

2,5,6 -zbytne wymachiwanie przykurczonymi rękami

3,4-niewłaściwe(ciężkie)stawianie stop.,zbyt krótki krok.

Serdecznie dziękuję za nasze spotkania .Życzę radosnych wakacji i dużo wspaniałych dni w szkole!

Z poważaniem mgr Jadwiga Hauptman

BĄDŹ AKTYWNY FIZYCZNIE W CODZIENNYM ŻYCIU I OGRANICZ CZAS SPĘDZANY NA SIEDZĄCO

Dziękuję.