GIMNASTYKA KOREKCYJNA DLA PRZEDSZKOLAKÓW

Zabawy i gry z elementami ćwiczeń korekcyjnych

(do wspólnej zabawy z rodzicami i rodzeństwem)

Zabawa „Berek-czarodziej”
Uczestnicy zabawy biegają uciekając przed goniącym ich „berkiem”. Osoba złapana staje w rozkroku z rękoma wyciągniętymi w górę. Inni uciekający mogą „odczarować” złapanego, przechodząc pod jego nogami.

Zabawa „Dziadek i żołnierz”
Uczestnicy zabawy biegają po sali. Na sygnał prowadzącego „dziadek”- dzieci naśladują zgarbionego, zmęczonego staruszka. Na hasło „żołnierz”- dzieci naśladują dziarskiego, wyprostowanego żołnierza.

Zabawa „Czołganie przez tunel”
Uczestnicy zabawy przyjmują pozycję w klęku podpartym, w ustawieniu jeden obok drugiego. Na sygnał zmieniają pozycję do skłonu podpartego (tworząc długi tunel). W tym czasie pierwszy z szeregu wykonuje jak najszybsze czołganie przez tunel i zajmuje pozycję w klęku podpartym na końcu szeregu. Po przejściu czołgającego tworzący tunel wracają do pozycji wyjściowej (klęku podpartego).

Zabawa „Słonko świeci- deszczyk pada”.
Uczestnicy zabawy biegają po całej sali w dowolnych kierunkach. Na sygnał prowadzącego „słonko świeci”- dzieci wyciągają ręce w górę. Z kolei na sygnał „deszczyk pada”- szukają schronienia przed deszczem i „przyklejają” się do ściany, przyjmując pozycję skorygowaną.

Zabawa „Pająk i muchy”
Uczestnicy biegają w luźnej gromadce naśladując brzęczeniem latające muchy. Na sygnał słowny „pająk”- zastygają w bezruchu, przyjmując pozycję skorygowaną (w staniu, w siadzie itp.). Jeden z uczestników -„pająk”- wychodzi na łowy i mija „dobre muchy” (tzn. te, które przyjęły prawidłową pozycję skorygowaną i nie poruszają się) i szuka „złych owadów”. Jeżeli znajdzie takie, zabiera je do swojej sieci (w kąciku sali). Tam zatrzymuje się na chwilę, a w tym czasie muchy znowu swobodnie fruwają.

WYRABIANIE NAWYKU POSTAWY PRAWIDŁOWEJ

**Ćwiczenie 1**
Postawa stojąca.
Rozluźnienie ramion, opuszczenie głowy, pochylenie tułowia i następnie przyjęcie prawidłowej postawy i usztywnienie całego ciała.

**Ćwiczenie 2**Postawa stojąca.
Wznos ramion w górę z maksymalnym wyciągnięciem się w górę i następnie rozluźnienie mięśni ramion i swobodne opuszczanie ich w dół.

**Ćwiczenie 3**Chodzenie po wyznaczonej linii stopa za stopą.

**Ćwiczenie 4**
Chód z wysokim unoszeniem kolan.

**Ćwiczenie 5**Krótkotrwałe stanie na jednej nodze.

**Ćwiczenie 6**
Stanie tyłem do ściany.
Przyciskanie i oddalanie lędźwiowo-krzyżowej części kręgosłupa do i od ściany.

PŁASKOSTOPIE

**Ćwiczenie 1**
Chodzenie z podkurczonymi palcami.

**Ćwiczenie 2**Chodzenie z wysokim unoszeniem kolan i obciąganiem palców.

**Ćwiczenie 3**W staniu. Na podłodze rozsypane są koraliki (klocki itp.).
Chwytanie koralików palcami stóp i podawanie ich sobie do ręki (wrzucanie do pojemnika).

**Ćwiczenie 4**
Postawa zasadnicza przed krzesełkiem, chwyt woreczka palcami stóp.
Przenoszenie woreczka z podłogi na krzesło raz prawą, raz lewą nogą.

**Ćwiczenie 5**
W staniu. Wyznaczenie linii.
Przerzucanie woreczków palcami stóp poza linię.

**Ćwiczenie 6**

Siad na krzesełku, stopy oparte o butelkę.
Toczenie butelki obiema stopami- od siebie, do siebie.

**Ćwiczenie 7**Siad na krzesełku, stopy oparte o piłkę.
Toczenie piłki po podłożu przy pomocy obu stóp lub jednej stopy. Piłkę prowadzimy we wszystkich możliwych kierunkach.

**Ćwiczenie 8**Siad na krzesełku, między stopami jest książka.
Otwieranie i zamykanie książki stopą.

**Ćwiczenie 9**
Siad na krzesełku, chwyt woreczka palcami stóp.
Rzucanie woreczkiem do celu.

**Ćwiczenie 10**
Siad skrzyżny.
Automasaż stopy od strony podeszwowej zaciśniętą pięścią.

**Ćwiczenie 11**
Siad prosty.
Dziecko na zmianę drapie jedną stopę palcami stopy drugiej.

BOCZNE SKRZYWIENIA KRĘGOSŁUPA (SKOLIOZY)

**Ćwiczenie 1**
Marsz z unoszeniem piłki oburącz przodem, jak najwyżej w górę i opustem przodem w dół.

**Ćwiczenie 2**
Siad skrzyżny. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. W dłoniach trzymana oburącz laska gimnastyczna. Współćwiczący stoi za kolegą trzymając ręce na lasce.
Maksymalne wyciągnięcie rąk z laską w górę. Współćwiczący delikatnie pociąga laską w górę.

**Ćwiczenie 3**Siad skrzyżny, ręce na kolanach, najlepiej z oparciem pleców o ścianę.
Wznos ramion przodem w górę- wdech, powrót ramion na kolana- wydech. (Odmiana: w dłoniach trzymana oburącz laska gimnastyczna.)

**Ćwiczenie 4**
Siad płaski, ręce oparte na biodrach lub podłodze.
„Wyciąganie się” w górę bez odrywania bioder od podłoża.

**Ćwiczenie 5**
Siad prosty. Toczenie piłki oburącz po nogach.

**Ćwiczenie 6**
Leżenie tyłem. Naśladowanie jazdy na rowerze.

**Ćwiczenie 7**
Leżenie tyłem o nogach ugiętych z piłką na brzuchu.
Uwypuklenie klatki piersiowej- wdech nosem, powrót do pozycji wyjściowej- wydech ustami z syczeniem.

opracowała: Krystyna Puła