

Gimnastyka korekcyjna

Ćwiczenia równoważne:

1. Pozycja wyjściowa: dziecko staje swobodnie.

Ruch: Dziecko przemieszcza się do przodu, stawiając stopa za stopą – pięta nogi wykroczonej (noga z przodu) styka się z palcami nogi zakroczonej (noga z tyłu). Wykonujemy ok. 20 kroków do przodu, następnie ok 10-15 do tyłu. Zadanie można utrudnić poprzez zamknięcie oczu.

2. Pozycja wyjściowa: dziecko staje swobodnie.

Ruch: Dziecko podnosi jedną nogę do góry i próbuje utrzymać jak najdłużej równowagę. Następnie zmienia nogę i również próbuje utrzymać równowagę. Najlepiej aby w trakcie wykonywania ćwiczenia dziecko nie przemieszczało nogi na której stoi.

3. Pozycja wyjściowa: dziecko staje ze złączonymi nogami, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch: Dziecko pochyla tułów do przodu, jednocześnie wyciągając jedną nogę do tyłu, dla lepszej równowagi można wyciągnąć ręce na boki. Tułów i noga powinny znajdować się równoległe do podłoża. W takiej pozycji należy wytrzymać ok. 6 sekund, a następnie zmienić nogę. Ćwiczenie powtarzamy 5 razy na każdą stronę.

4. To ćwiczenie mimo iż bardzo proste do wykonania przez dziecko wymaga trochę więcej zaangażowania rodzica w przygotowania. Potrzebujemy: zwiniętego dywanu/ zwiniętej karimaty/ wąskiej deseczki. Zadaniem dziecka jest chodzenie po wybranym przez Państwa przedmiocie zachowując równowagę. Dziecko może chodzić w sposób dowolny, stopa – pięta (jak w pierwszym zadaniu), tyłem, bokiem lub w inny wymyślony przez Państwa sposób. To zadanie w prostszy sposób możemy wykonać również na spacerze – kiedy dziecko idzie po krawężniku 😊

