

Gimnastyka korekcyjna

Ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy kręgosłupa

Rodzic i dziecko lub dzieci w parach leżą na przeciwko siebie:

- Podawanie do siebie piłki rękami (ramiona ułożone w bok, łokcie uniesione)
- Siłowanie – obie osoby trzymają piłkę. Na sygnał każdy ciągnie piłkę do siebie licząc np. do pięciu. Wygrywa ten, kto zabierze piłkę.
- Klaskanie – dziecko powtarza rytm, którą rodzic pokaże (przy uniesionych łokciach).
- Dmuchanie – podawanie do siebie piłeczki ping-pongowej dmuchając ją.

Rodzic i dziecko lub dzieci w parach leżą obok siebie

- Rzucanie – rzucamy jak dalej oburącz woreczek (lub np. kulkę papierową). Następnie czołgamy się po woreczek.
- Ślizganie – leżąc na podłodze (lub na kocyku) ślizgi na brzuchu (ważne, by ręce odpychały się równocześnie). Zabawę można przeprowadzić w formie zawodów rodzic – dziecko.