

GIMNASTYKA KOREKCYJNA

1. „Sufit podłoga” - ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Dzieci stoją, na zapowiedź „sufit” ręce

podnoszą w górę, na hasło „podłoga” - przysiad podparty.

2. „Kotki” - zabawa na czworaka. Dzieci poruszają się na czworaka w różnych kierunkach, przeciągają

się, robią koci grzbiet, miauczą i idą dalej.

3 „Ptaszki skaczące” - podskoki. Dzieci skaczą po całej sali, na sygnał przysiadają i zbierają ziarenka

stukając w podłogę.

4. „Skłony w przysiadzie w przód” - dzieci naśladują picie wody przez ptaka.

5. „Żabki na łące” - rodzic ustawia cztery hula-hop na dywanie, jeden za drugim. Dziecko skacze z jednej obręczy na drugą, trzecią i czwartą, nogi złączone. Naśladują skoki żab. Następnie powtarzają zadanie jednak nogi nie są złączone tylko przeskakują z jednej nogi na drugą.

6. Zabawa z chustkami” - dziecko otrzymuje kolorową chustkę. W trakcie muzyki dziecko maszeruje z chustką i wykonuje polecenia rodzica. Rytmicznie podskakują z chustkami, pochylają się w dół, w przód, w bok, w lewą stronę i w prawą stronę.