

Propozycja ćwiczeń dla dzieci z gimnastyki korekcyjnej- kompensacyjnej na ten tydzień.

Główny cel gimnastyki korekcyjno- kompensacyjnej to korekcja postawy ciała oraz:

- zwiększenie wydolności układu krążenia i układu oddechowego
- zrównoważenie sił układu mięśniowego
- kształtowanie nawyku przyjmowania prawidłowej postawy ciała

2. Prawidłowa postawa ciała

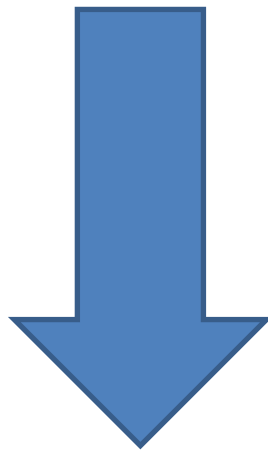
Postawa ciała to swobodny układ ciała w pozycji stojącej, wyprostowanej. Postawa człowieka w ciągu całego życia ulega stałym zmianom. Wpływ na te zmiany mają wzrost, dojrzewanie i starzenie się organizmu a co za tym idzie: zmiany kształtu i proporcji ciała, kształtowanie się osi kończyn, powstawanie krzywizn kręgosłupa.

Postawa człowieka zależy także od: czynników genetycznych (płeć, rasa), warunków środowiskowych (rodzaj odżywienia, warunki mieszkaniowe, rodzaj, czas pracy oraz wypoczynku), kondycji psychicznej, a także ogólnego stanu zdrowia.

Korzystając z poniższego linku znajdziecie Państwo 15 ćwiczeń korekcyjnych do wykorzystanie w dziećmi w domu.

<https://www.youtube.com/watch?v=hrk7sMV38ec>

Po ćwiczeniach proponuję jeszcze w ramach relaksu ćwiczenia oddechowe w formie zabawy.



5 Pomysłów

Na ćwiczenia oddechowe w domu!

1



Słońce wschodzi coraz wyżej...

...słońce wschodzi coraz wyżej (**wdech** z uniesieniem rąk w górę). A zachodzi coraz niżej (**wydech** z opuszczeniem rąk).

2

Słoń

Pozycja stojąca, nogi lekko rozszerzone.

Mówimy dziecku, że za chwilę zamieni się w słonika.

Dziecko głęboko nabiera powietrze **przez nos**, a kiedy to robi, unosi ramiona tak, jakby to była trąba słonia. Jednocześnie **napętnia powietrzem przeponę**.

Następnie **wydycha** powietrze przez usta, powoli opuszczając „trąbę” ku dołowi.



3



Siedzi kura w koszyku...

...siedzi kura w koszyku, liczy jaja do szyku: jedno jajo, drugie jajo, trzecie jajo, czwarte jajo...(i tak dalej).

5



Huśtanie misia

Dziecko leży na plecach, na brzuchu umieszczamy misia. Polecamy dziecku **zrobić wdech** (brzuch wypukła się), **wydech** (brzuch opada).

4



Mały Picasso

Malujemy plamę farbą na papierze. Dajemy dziecku słomkę, następnie polecamy **nabrać powietrza przez nos**, wypuścić przez słomkę, kierując jej końcówkę na namalowaną plamę. Dziecko rozdmuchując farbę na boki tworzy ciekawy obrazek.