

POMPIKOWE DOMOWE PRZEDSZKOLE

Ćwiczenia i zabawy korekcyjne

Działania korekcyjne przy użyciu odpowiednio dobranej i sterowanej aktywności fizycznej podejmowane są w tych przypadkach, gdy powstałe odchylenia rozwojowe można zlikwidować lub złagodzić przy użyciu ćwiczeń korekcyjnych.

Podsumowując – można powiedzieć, iż aktywność fizyczna stanowi ważny element:

- prawidłowego rozwoju organizmu, jego układów i narządów,

- rozwoju funkcji i wydolności organizmu,

- tworzenia poprawnej budowy i postawy ciała,

- przystosowania do życia w otaczającym środowisku,
- zapobiegania chorobom,
- rozwoju psychicznego,
- terapii wielu zaburzeń i chorób.

Ćwiczenie 1: Taniec na kocyku. □□□□

potrzebne przybory – kocyk

Dziecko stoi na kocyku ze złączonymi nogami i rękoma ułożonymi w skrzydełka. Przez szybkie skręty tułowia w prawo i w lewo przesuwa się po podłodze w różnych kierunkach – wykonując taniec na kocyku.

□□□□□□□□□□

Ćwiczenie 2: Ślizgacz. □ □□□□

potrzebne przybory – kocyk

Dziecko siedzi na kocyku z ugiętymi nogami. Stopy poza kocykiem, oparte o podłogę. Odpychając się nogami od podłogi wykonuje ślizg.

□□□□□□□□□□

Ćwiczenie 3: Do mnie – ode mnie.□□□□□

potrzebne przybory – kocyk

Dziecko i rodzic leżą przodem na kocykach naprzeciwko siebie trzymając się za ręce. Uginając ręce w łokciach przyciągają się do siebie (do złączenia się głowami). Następnie prostując ręce w łokciach odsuwają się od siebie (do wyprostowania rąk).

Ćwiczenie 4: Koperta.□□□□□□

potrzebne przybory – kocyk

Dziecko stoi przed rozłożonym kocykiem. Chwyta brzeg kocyka palcami stóp i układa z kocyka kopertę, a następnie w ten sam sposób rozkłada kocyk na podłodze.

Ćwiczenie 5: Kokarda.□□□□□□□□

potrzebne przybory – kocyk i krzesło

Dziecko siedzi na krześle przed rozłożonym kocykiem. Trzymając stopy na brzegu koca ruchami zginania palców zwiija kocyk pod stopy (z kocyka powstaje kokarda). Pięty powinny cały czas stać nieruchomo na brzegu kocyka.

Ćwiczenie 6: Dalekie ślizgi.□□□□□□□□

potrzebne przybory- kocyk

Dziecko i rodzic leżą na kocykach naprzeciwko siebie na plecach, z nogami ugiętymi i stopami opartymi o stopy partnera. Dłońmi trzymają brzeg swojego kocyka przy głowie. Jednocześnie wykonują energiczny wyprost nóg, odpychając się od siebie.

Ćwiczenie 7: Zaprzęg. □□□

potrzebne przybory – kocyk i 2 szarfy/ kołeczki

Dziecko leży przodem na kocyku. Rodzic stoi tyłem do dziecka trzymając w dłoniach końce kołeczków lub szarf. Drugie końce trzyma dziecko. Dorosły jest „konikiem”, chodzi po pokoju,

ciągnąc za sobą dziecko – „wóz”. Dziecko nie powinno odrywać klatki piersiowej od podłogi.

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Życzę fajnej zabawy.

Łukasz Łukasiewicz -☐ rehabilitant