

## **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