

GIMNASTYKA KOREKCYJNO-KOMPENSACYJNA

W grupach: „Pszczółki” i „Bąki”

1. Pamiętaj o rozgrzewce!

Dzieci już doskonale znają rozgrzewkę prowadzoną co tydzień na zajęciach. Link do piosenki która im to ułatwi:

https://www.youtube.com/watch?v=zmHdDOfPMYc&ab_channel=RomanMach

Drogi rodzicu proszę, abyś był podczas wykonywanych ćwiczeń i zachęcam do zabawy razem z dzieckiem.

2. Ćwiczenia w przeciwdziałaniu płaskostopia w wieku przedszkolnym

Ćwiczenia wykonujemy na bosy.

Stopy się witają (ćwiczenie w parach z rodzeństwem lub rodzicem)

Dzieci siedzą twarzami do siebie. Na hasło: stopy się witają, dzieci zbliżają stopy dotykając się częściami podeszwowymi. Raz prawą, raz lewą stopą.

Bicie brawa stopami

Dzieci siedzą na podłodze, twarzami do prowadzącego. Kolana są skrzyżowane na zewnątrz, podeszwy stóp skierowane jedna do drugiej. Na hasło; bijemy brawo! Dzieci unoszą stopy nad podłogę i uderzając jedną o drugą, biją brawo przez 4-8s. Potem stopy odpoczywają i powtarzamy zabawę 4-6 razy na zmianę.

Zabawa kotka z piłeczką (piłka tenisowa lub skarpetki zwinięte w kulkę)

Dzieci siedzą na podłodze w rozkroku, z nogami ugiętymi w kolanach. Przed każdym leży na podłodze piłka tenisowa. Na sygnał prowadzącego dzieci unoszą w górę nogi i stopami bawią się piłeczką (toczą ją między stopami, unoszą w górę, popychają itp.) tak, by nie odtoczyła się od stóp.

Składanie koperty (kocyk i krzeselko)

Dzieci siedzą na krzeselkach. Przed każdym rozłożony jest kocyk. Na sygnał dzieci chwytają kocyk palcami stóp, starają się złożyć go w kopertę.

Zabawę można powtórzyć kilka razy.

https://www.youtube.com/watch?v=y_Ij_L5Rb8Y&ab_channel=HappyJoga Świąteczna joga dla dzieci

Opracowała:

Zofia Graf

