

Zestaw ćwiczeń korekcyjno – wyrównawczych dla dzieci 5-6 letnich

do wykonania w domu

Przybór : skakanka (sznurek ,szalik)

1. Pozycja wyjściowa :

Siad skrzyżny, skakanka złożona na pół trzymana w prostych ramionach

Ruch :

Unoszenie w górę ramion ze skakanką i przenoszenie jej w tył za plecy w okolice łopatek, plecy proste. 1-2 minuty.

6-8 powtórzeń

2. Pozycja wyjściowa :

Siad skrzyżny, skakanka złożona na pół trzymana w prostych ramionach przed sobą

Ruch :

Skręcanie ramion przed sobą – prawa ręka w górze, lewa – w dole , na przemian. 1-2 minuty.

3. Pozycja wyjściowa :

Siad prosty, skakanka złożona na pół zaczepiona o prawą stopę trzymana w rękach, szeroki chwyt

Ruch :

Unoszenie prostej prawej nogi w górę przez podnoszenie ramion. Zmiana nóg, 6-8 powtórzeń.

4. Pozycja wyjściowa :

Leżenie przodem, ramiona proste w przód ze skakanką złożoną na pół,

Ruch :

Skłon tułowia w tył z jednoczesnym ugięciem łokci i przyciągnięciem ich do tułowia, łokcie uniesione nad podłogą. 6-8 powtórzeń.

5. Pozycja wyjściowa :

Leżenie tyłem ,kolana ugięte skakanka złożona na pół trzymana w rękach, założona pod kolanami, kolana przyciągnięte do tułowia

Ruch :

Przetaczanie się przez plecy od głowy do bioder i z powrotem.

1-2 minuty,

6. Pozycja wyjściowa :

Leżenie tyłem ,kolana ugięte skakanka złożona na pół trzymana w rękach,

Ruch :

Przekładanie skakanki za stopami w jedną i w drugą stronę, głowa oderwana od podłogi. 1-2 minuty,

7. Pozycja wyjściowa :

Leżenie tyłem, kolana ugięte, skakanka w prostych ramionach leży na nogach, ćwiczenie oddechowe,

Ruch :

Ramiona w tył za głowę – wdech nosem, ramiona w przód w kierunku kolan – wydech ustami. 1 minuta,

8. Pozycja wyjściowa :

Siad skrzyżny, ramiona oparte na podłodze za tułowiem skakanka leży przed dzieckiem

Ruch :

- chwyt końców skakanki palcami stóp i nawijanie skakanki stopą na drugą stopę, zmiana nóg
- chwyt skakanki palcami stóp, uniesienie jej nad podłogę i ułożenie ze skakanki koła i innych figur geometrycznych,
- chwyt końców skakanki palcami stóp i próba zawiązania na skakance węzła
- chwyt skakanki palcami stóp składanie i rozkładanie skakanki,

Ćwiczy zawsze prawa i lewa noga, 3-4 minuty,

9. Pozycja wyjściowa :

Podpór przodem, skakanka rozłożona na podłodze w kształcie koła

Ruch :

Przejście na czworakach wokół skakanki w prawą i w lewą stronę.

Ciało dziecka oparte na podłodze na dłoniach i stopach, nie na kolanach.

1-2 minuty

10. Pozycja wyjściowa :

Leżenie tyłem, kolana ugięte, w stopach mocno ściskana skakanka, ramiona za głową,

Ruch :

Przejdźcie do leżenia przewrotnego, nogi przełożone za głowę ,
przekazanie skakanki ze stóp do rąk, skłon w przód, kolana proste ,
włożenie skakanki między stopy. 8 razy