

Zestaw ćwiczeń korekcyjno – wyrównawczych

ćwiczenia z dźwiganiem i równoważne w parach z rodzicem

część I

do wykonania w domu

1. Pozycja wyjściowa :

Rodzic siedzi na podłodze, kolana proste, nogi przesunięte w bok, ramiona w przód, dziecko stoi przodem przed rodzicem,

Ruch :

Dziecko podaje ręce rodzicowi, przeskakując nad nogami rodzica .

Gdy dziecko skacze w górę - rodzic przesuwa nogi po podłodze z jednej strony na drugą. Rodzic pomaga rękami przy wyskokach , dziecko miękko ląduje na stopach, uginając kolana. 1-2 minuty.

2. Pozycja wyjściowa :

Dziecko i rodzic siedzą twarzami do siebie w siadzie skrzyżnym.

Ruch :

Rodzic wykonuje ruchy rękoma, głową (np. prawa ręka w górę, lewa ręka w dół ; obie ręce w przód albo do tyłu; ręce w „skrzydełka”; krążenia głową, itd.). Dziecko powtarza ruchy rodzica, jakby było jego odbiciem w lustrze, 1-2 minuty.

3. Pozycja wyjściowa :

Rodzic stoi naprzeciw dziecka trzymając się za ręce,

Ruch :

Dziecko wykonuje przysiad na jednej nodze, druga wyprostowana w przód. Rodzic pomaga w utrzymaniu równowagi. Każdy przysiad wytrzymać 5-6 sekund, powtórzyć 6-8 razy i zmienić nogi.

4. Pozycja wyjściowa :

Rodzic trzyma na rękach leżące dziecko, które jest wyprostowane i skierowane twarzą w dół, ramiona proste przed siebie,

Ruch :

Rodzic wykonuje w miejscu obroty w jedną i w drugą stronę , 5-6 razy.
Ćwiczenie można powtórzyć z dzieckiem odwróconym twarzą do góry.

5. Pozycja wyjściowa :

Dziecko i rodzic stoją twarzami do siebie, trzymając się za ręce.

Ruch :

Dziecko staje stopami na stopy rodzica. Rodzic, powoli porusza się do przodu i do tyłu. 1-2 minuty,

6. Pozycja wyjściowa :

Dziecko i rodzic stoją twarzami do siebie, rodzic – ramiona w przód w górę, dziecko – ramiona w górę,

Ruch :

Dziecko chodząc na palcach stara się dotknąć dłoni rodzica. Rodzic porusza się do przodu i do tyłu. 1-2 minuty,

7. Pozycja wyjściowa :

Dziecko i rodzic stoją twarzami do siebie. Dziecko ma zamknięte oczy.

Ruch :

Rodzic wykonuje 2-3 klaśnięcia, zadaniem dziecka jest pokazać kierunek w którym słyszało klaśnięcie albo dojść do miejsca, w które przesunął się rodzic. 1-2 minuty,

8. Pozycja wyjściowa :

Dziecko i rodzic siedzą twarzami do siebie, ramiona oparte z tyłu o podłogę, nogi ugięte,

Ruch :

Rodzic wystukuje stopami o podłogę rytm, który dziecko ma powtórzyć, 1-2 minuty,

9. Pozycja wyjściowa :

Rodzic stoi w rozkroku, dziecko w pozycji niskiej,

Ruch :

Dziecko na czworakach przechodzi wokół nóg rodzica wykonując „ósemki”, 1-2 minuty,

10. Pozycja wyjściowa :

Dziecko stoi tyłem do rodzica .

Ruch :

Rodzic chwytá dziecko pod pachy i wykonuje dzieckiem ruchy wahadłowe. 1-2 minuty,

11. Pozycja wyjściowa :

Dziecko stoi tyłem do rodzica.

Ruch :

Rodzic chwytá dziecko pod pachy i wykonuje obroty w miejscu tak, żeby dziecko nie dotykało do podłóży. 2-3 razy w jedną i w drugą stronę, około 1-2 minuty,

12. Pozycja wyjściowa :

Dziecko stoi tyłem do rodzica z ugiętymi ramionami przyciśniętymi do tułowia

Ruch :

Rodzic chwytá dziecko od dołu za łokcie i podnosi powoli do góry. 1-2 minuty,