ZESTAW XXXV 22.06 -26.06.20

Zestaw ćwiczeń korekcyjno – wyrównawczych

DOMOWY KOREKCYJNY TOR PRZESZKÓD

(do wyboru jeden z trzech torów)

I tor przeszkód

Pomoce: kartka papieru, nadmuchany balon, kilkanaście zakrętek z plastikowych butelek

1. Zwinięcie kartki palcami stóp -„dżdżownice”
2. Przejście na czworakach 4-5 kroków
3. Podbicia kolanami w górę balonu 5 razy
4. Przysiady na całych stopach, plecy proste – 5 razy
5. Kołyska na plecach z przyciągniętymi do klatki piersiowej kolanami – 3 razy
6. W siadzie skrzyżnym ćwiczenie oddechowe – ramiona w górę wdech nosem, ramiona w dół – wydech ustami. Powoli 3 razy
7. W drodze powrotnej przejście po zakrętkach (ostrymi brzegami w dół)

II tor przeszkód

Pomoce: strona gazety, pudełko (pojemnik) na skrawki gazety

1. Siad skrzyżny – krążenia głową w prawą i w lewą stronę – po 2 w każdą stronę
2. Siad skrzyżny – podarcie stopami gazety na drobne kawałki i wrzucenie ich tylko stopami do pudełka
3. Siad skrzyżny –ćwiczenie oddechowe – dmuchanie do góry i utrzymanie jak najdłużej w powietrzu skrawka gazety. Około 20 sekund
4. Siad prosty – przejście do przodu w podporze tyłem z ugiętymi kolanami 4-5 kroków

5. Klęk prosty podparty – wyrzuty nóg w tył raz prawa raz lewa – 10 razy
6. „koci grzbiet” – w klęku prostym podpartym unoszenie tułowia w górę i opuszczanie poniżej linii kręgosłupa, głowa w przedłużeniu kręgosłupa. 5-6 razy
7. Powrót do miejsca pierwszego ćwiczenia przez przetoczenie się po podłożu, ramiona nad głową.

III tor przeszkód

Pomoce: zakrętka ze słoika

1. Siad prosty – unoszenie w górę raz prawą raz lewą nogę , pod nogą klaśnięcie , 5 klaśnięć pod każdą nogą
2. Przejście na czworakach 4-5 kroków
3. Klęk prosty podparty – „falowanie” do przodu i do tyłu. Przeniesienie głowa przed linie barków ,ugięcie ramion, przeniesienie tułowia nad pośladki , wygięcie kręgosłupa w gorę i powrót do pozycji wyjściowej. To samo w drugim kierunku. 4 razy każdy kierunek
4. Wyskok w gorę z klaśnięciem nad głową – 5 razy
5. Leżenie tyłem – jedna noga przyciągnięta do klatki piersiowej, chwyt ramionami, druga ugięta w kolanie oparta na podłodze, stabilizuje ćwiczącego. Zmiana nóg, razy każda noga przyciągnięta do klatki piersiowej 5 razy.
6. Leżenie tyłem , proste nogi w górę, skłon tułowia w górę i klaśnięcie za wyprostowanymi nogami. 5 razy
7. Leżenie tyłem, kolana ugięte, ćwiczenie oddechowe. Dłoń leży na brzuchu, kontroluje unoszenie się brzucha przy wdechu i obniżanie przy wydechu. Wdech nosem , długi wydech ustami , 5 razy
8. Siad skrzyżny ,ramiona oparte z tyłu, podnoszenie zakrętki palcami stóp, całymi stopami według pomysłów dzieci ,2 minuty.