

Zestaw ćwiczeń korekcyjno – wyrównawczych

dla dzieci 3-4 letnich

do wykonania w domu

przybór : mały ręcznik (kocyk)

1. Pozycja wyjściowa :

Siad prosty, kocyk w rękach, ramiona w przód, plecy proste,

Ruch :

Przyciąganie do siebie ramion z ręcznikiem i prostowanie. 6-8 razy,

2. Pozycja wyjściowa :

Siad z kolanami ugiętymi, ramiona oparte za tułowiem o podłogę ,
ręcznik na podłodze trzymany między stopami

Ruch :

Podnoszenie i wyrzut w górę ręcznika stopami, 6-8 razy,

3. Pozycja wyjściowa :

Siad prosty, ramiona oparte za tułowiem o podłogę , ręcznik
na podłodze, chwyt palcami prawej stopy za ręcznik

Ruch :

Nałożenie prawą stopą ręcznika na lewą, bez pomoc rąk, wygładzenie
ręcznika, zmiana nóg. 2-3 razy,

4. Pozycja wyjściowa :

Leżenie przodem, ramiona w przód z rozciągniętym ręcznikiem

Ruch :

Przetaczanie się po podłodze z leżenia przodem do leżenia tyłem
przez prawy i lewy bark, ramiona cały czas w górze. 1-2 minuty,

5. Pozycja wyjściowa :

To ćwiczenie powinno być wykonane na śliskiej powierzchni.

Siad klęczny na ręczniku, ramiona oparte z boku tułowia na podłodze
(obok ręcznika),

Ruch :

Przesuwanie się po śliskim podłożu na ręczniku w przód i do tyłu, biodra cały czas są przyciśnięte do stóp. 2-3 minuty,

6. Pozycja wyjściowa :

Leżenie tyłem, kolana ugięte, w stopach ręcznik, napięcie mięśni stóp, (żeby ręcznik nie wypadł podczas ćwiczenia)

Ruch :

Prostowanie nóg w górę i uginanie kolan, stopy ściskają ręcznik.

Ćwiczenie wykonywane w ten sam sposób, tylko ręcznik trzymany jest mocno między kolanami. 2-3 minuty,

7. Pozycja wyjściowa :

Siad prosty, ręcznik trzymany na wysokości twarzy w prostych ramionach, plecy proste. Ćwiczenie oddechowe

Ruch :

Dmuchiwanie w ręcznik, wdech – nosem, wydech – ustami.

0,30 s – 1 minuta,

8. Pozycja wyjściowa :

Leżenie tyłem, kolana ugięte, ręcznik leży na brzuchu ramiona na wysokości bioder oparte na podłodze,

Ruch :

Przez wyprost ramion uniesienie bioder w górę, kontrola ręcznika , żeby nie spadła podłogę, 1-2 minuty,

9. Pozycja wyjściowa :

Kłęk prosty podparty, ręcznik leży na podłodze na wysokości stóp

Ruch :

Wskakiwanie obunóż, na przemian jednonóż na ręcznik , tułów w podporze przodem. 1-2 minuty,

10. Pozycja wyjściowa :

Siad z kolanami ugiętymi, ramiona oparte za tułowiem o podłogę , ręcznik na podłodze

Ruch :

- podnoszenie ręcznika palcami stóp, raz prawą, raz lewą nogą,
- stopy oparte na ręczniku, chwytanie ręcznika palcami i „rolowanie” ręcznika, pięty oparte na podłodze

- „froterowanie ręcznikiem podłogi”, nacisk stopami o ręcznik i wykonywanie ruchów „froterowania”
- chwyt brzegów ręcznika palcami stóp, „wachlowanie” uniesionym ręcznikiem.

3-4 minuty,

11. Pozycja wyjściowa :

Siad z kolanami ugiętymi, ramiona przyciągają nogi do tułowia.

Ruch :

Przetaczanie tułowia od głowy do stóp po podłodze. Ramiona mocno dociskają nogi do brzucha.