

Zestaw ćwiczeń korekcyjno-wyrównawczych nr 3

Dla dzieci 5-6 letnie

05.04 – 09.04.2021

Przybór :

butelka plastikowa

1. Pozycja wyjściowa :

Siad prosty butelka trzymana stopami

Ruch :

Rzuty butelką przez uniesienie i wyprost nóg w górę, przetaczanie butelki od prawej do lewej nogi, toczenie butelki stopami od palców do pięt.

2-3 minuty

2. Pozycja wyjściowa :

Siad prosty butelka leży na nogach w okolicy stawów skokowych , ramiona z tyłu , oparte o podłogę , plecy proste

Ruch :

Unoszenie prostych nóg w górę, butelka toczy się w kierunku bioder.

Unoszenie na rękach bioder w górę – butelka toczy się w dół. Stopy zgięte w kierunku tułowia – butelka nie spada na podłogę. 2-3 minuty

3. Pozycja wyjściowa :

Siad prosty butelka trzymana w rękach

Ruch :

Skręt tułowia w prawo – butelka położona na podłodze za plecami, skręt tułowia w lewo – zabranie butelki do rąk. Po 1-2 minutach zmiana kierunku ćwiczenia.

4. Pozycja wyjściowa :

Leżenie przodem, nogi „przyklejone do podłogi”.

Ruch :

Skłony tułowia w tył z unoszeniem ramion z butelką trzymaną w rękach, łokcie oderwane od podłogi. 10-15 powtórzeń.

5. Pozycja wyjściowa :

Leżenie tyłem, butelka mocno trzymana między stopami, ramiona w górę nad głową

Ruch :

Przenoszenie nogami butelki w tył nad głowę i „przekazanie” butelki do rąk, skłon w przód , butelka wkładana między stopy. 8-10 razy.

6. Pozycja wyjściowa :

Leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach ramiona wzdłuż tułowia, w jednej ręce butelka

Ruch :

Uniesienie bioder w górę i przetoczenie butelki na drugą stronę bioder. Powrót do leżenia tyłem, wznos bioder w górę – butelka wraca po podłodze na drugą stronę, 1-2 minuty

7. Pozycja wyjściowa :

Leżenie tyłem, nogi ugięte przyciśnięte ramionami do tułowia , głowa lekko uniesiona

Ruch :

Kołysanie się na plecach od stóp do głowy przez cały grzbiet. 1-2 minuty

8. Pozycja wyjściowa :

Kłęk prosty podparty

Ruch :

„Koci grzbiet” – bez ugięcia ramion wypchnięcie grzbietu w górę i opuszczanie.

„Fala”- falowanie do przodu przez wychylenie tułowia nad dłonie i cofanie „fali” przez ugięcie ramion i powrót do pozycji wyjściowej.

9.Pozycja wyjściowa :

Siad klęczny, butelka przed dzieckiem

Ruch :

Dmuchanie butelki, powietrze nabierane jest nosem, wydychane ustami w kierunku butelki. 1-2 minuty