

## Zestaw ćwiczeń korekcyjno-wyrównawczych nr 2

dzieci 3-4 letnie

05.04 – 09.04.2021

### Przybór :

butelka plastikowa

#### 1. Pozycja wyjściowa :

Siad prosty, ramiona oparte o podłogę za plecami. Stopy oparte na butelce.

#### Ruch :

Toczenie butelki stopami, od palców do pięt. 8 - 10 powtórzeń, zmiana nogi.

#### 2. 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. 8 – 10 powtórzeń.

#### 3. Pozycja wyjściowa :

Leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, butelka trzymana stopami

#### Ruch :

Unoszenie ugiętych nóg tak ,żeby butelka nie dotykała podłogi.

10-15 powtórzeń

#### 4. Pozycja wyjściowa :

Leżenie tyłem, ramiona w górę z trzymaną butelką

#### Ruch :

Toczenie po podłodze całego ciała, dwa razy w jedną i w drugą stronę.

1-2 minuty

5. Pozycja wyjściowa :

Siad klęczny, butelka przed dzieckiem

Ruch :

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

6. Pozycja wyjściowa :

Klęk prosty podparty, butelka między rękami

Ruch :

„Kotki piją mleko”. Zabawa polegająca na uginaniu rąk i dotykaniu brodą butelki. 1-2 minuty

7. Pozycja wyjściowa :

Siad prosty butelka trzymana stopami

Ruch :

Rzuty butelką przez uniesienie i wyprost nóg w górę, przetaczanie butelki od prawej do lewej nogi, można powtórzyć masaż stóp z 1 ćwiczenia.

2-3 minuty