

Zestaw ćwiczeń korekcyjno-wyrównawczych nr 4

dzieci 3-4 letnie

12.04 – 16.04.2021

Przybór :

skakanka (sznurek ,szalik)

1. Pozycja wyjściowa :

Siad prosty, skakanka złożona na pół trzymana w rękach

Ruch :

Skłony tułowia w przód, kolana proste, skakanką dotykamy do stóp.

6-8 powtórzeń

2. Pozycja wyjściowa :

Siad prosty, skakanka złożona na pół zaczepiona o prawą stopę trzymana w rękach, szeroki chwyt

Ruch :

Unoszenie prostej prawej nogi w górę przez podnoszenie ramion. Zmiana nóg, 6-8 powtórzeń.

3. Pozycja wyjściowa :

Leżenie przodem, skakanka złożona na pół trzymana w rękach, szeroki chwyt, ramiona proste.

Ruch :

Skłony tułowia w górę, łokcie proste, oderwane od podłoża.

6-8 powtórzeń

4. Pozycja wyjściowa :

Leżenie tyłem, kolana ugięte, skakanka złożona w rękach

Ruch :

Unoszenie bioder w górę i przekładania skakanki pod biodrami z prawej do lewej ręki, za każdym razem biodra wracają na podłogę.1-2 minuty,

5. Pozycja wyjściowa :

Leżenie tyłem ,kolana ugięte skakanka złożona na pół trzymana w rękach, założona pod kolanami, kolana przyciągnięte do tułowia

Ruch :

Przetaczanie się przez plecy od głowy do bioder i z powrotem.1-2 minuty,

6. Pozycja wyjściowa :

Leżenie tyłem jedna noga prosta, druga ugięta oparta na podłodze, skakanka zaczepiona o prostą nogę .

Ruch :

Przyciąganie prostej nogi do siebie, przez uginanie ramion. Zmiana nóg. 2-3 minuty.

7. Pozycja wyjściowa :

Siad skrzyżny , skakanka na podłodze, ramiona ugięte w łokciach pod kątem prostym, plecy proste; ćwiczenie oddechowe „gaszenie świeczek”,

Ruch :

Głowa prosto przed siebie – wdech nosem, skręt w prawo – wydech powietrza ustami w kierunku prawej dłoni (świeczki), głowa prosto przed siebie – wdech nosem, głowa w lewo – wydech ustami w kierunku lewej dłoni (świeczki). 1 minuta.

8. Pozycja wyjściowa :

Siad prosty, skakanka złożona na pół leży przed dzieckiem, ramiona oparte z tyłu na podłodze.

Ruch :

Przenoszenie prostych nóg nad skakanką z prawej strony na lewą i z powrotem, kolana cały czas proste, 1-2 minuty.

9. Pozycja wyjściowa :

Siad ugięty, plecy proste, ramiona z tyłu oparte na podłodze, skakanka leży przed dzieckiem

Ruch :

- podrzucanie skakanki stopami w górę
- łapanie skakanki palcami prawą i lewą nogą

- składanie i rozkładanie skakanki stopami
- mierzenie jej długości stopami
- „dżdżownica” po skakance. 3-4 minuty

10. Pozycja wyjściowa :

Podpór przodem, skakanka rozłożona na podłodze w kształcie koła

Ruch :

Przejdźcie na czworakach wokół skakanki w prawą i w lewą stronę.

Ciało dziecka oparte na podłodze na dłoniach i stopach, nie na kolanach.

1-2 minuty