

Propozycje ćwiczeń z gimnastyki korekcyjnej w domu dla sześciolatka

Opracowała mgr Jadwiga Hauptman

Miejsce ćwiczeń: dobrze przewietrzony pokój z oknem.

Czas: godzina stała, przedpołudniowa, od 15 do 20 minut.

Przybory: szarfa, laseczka gimnastyczna (kijek)

Przyrządy: krzesło.

POWITANKA

Raz klaszczemy,

dwa machamy,

trzy tupiemy (jak najdłużej, stopami tupiemy),

cztery-gramy! (np. .klaszczemy w dłonie lub oklepujemy uda-gramy na bębenku).

Pięć, sześć-dwa obroty (prawy, lewy),

siedem-stop.

A teraz podskoki w najlepszym wydaniu!

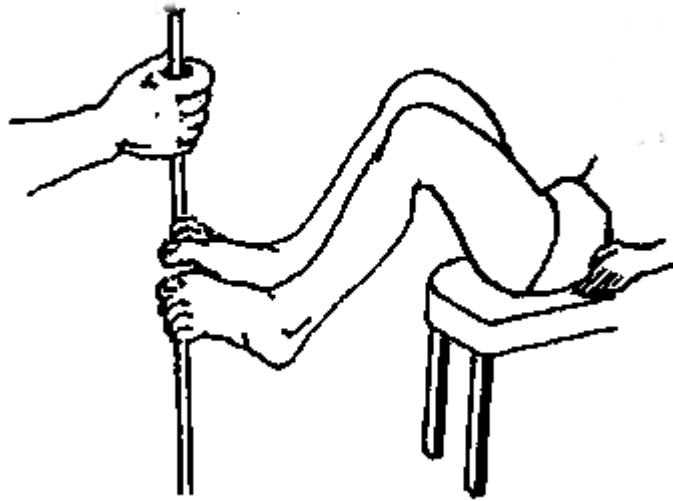
Osiem-w górę,

hop,

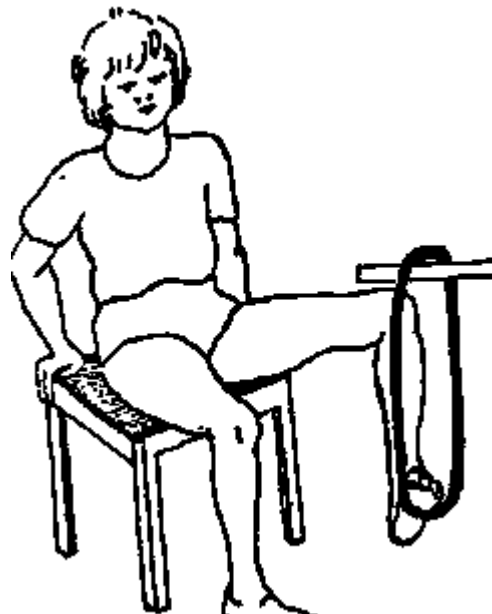
hop,

hop!

Ćwiczenia stóp:



Umieszczamy kijek przed dzieckiem i polecamy palcami stóp powoli wejść na szczyt kijka.



Na kijku zawieszamy szarfę i polecamy palcami stóp ściągnąć ją w dół.

Przedstawione dzisiaj i w poprzednich zabawach ćwiczenia mają na celu wyrabianie funkcji chwytnych stóp.

Na zakończenie proszę dzieci o przyjęcie z okazji Dnia Dziecka życzeń zdrowia i radosnych, pogodnych chwil spędzanych przy zabawach na świeżym powietrzu z rodziną, koleżankami i kolegami.

Wyliczanka - przy zabawach ruchowych na powietrzu.

Groszek, marchewka,

jabłka dwa.

Będzie sałatka na sto dwa!

Raz, dwa mieszam ja.

Raz, dwa, trzy- szukasz Ty!

Jeszcze proszę jedna wyliczanka...

Raz sikorki i wróbelek

poszły razem na spacer.

Najpierw w lewo, potem w prawo,

podskakują raźnie, żwawo.

Raz i dwa-liczę ja.

Dwa i trzy- szukasz Ty!

ZAGADKA

Kolorowy domeczek

ma maleńki ganeczek.

Przez malutkie wrota-

wnoszą ciężar złota

Odpowiedź- PSZCZOŁY .

Ćwiczenie ruchowe- leci pszczoła dookoła...

Do miłego następnego razu.

Pani prowadząca gimnastykę korekcyjną w Przedszkolu Nr 88,

mgr Jadwiga Hauptman.

DZIĘKUJĘ