

GIMNASTYKA KOREKCYJNA

ZADANIE 5

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

Rozgrzewka:

Dzicko tańczy w rytm muzyki. Do ruchu włącza się całe ciało. Kolejno tańczą: ręce, głowa, ramiona tułów, całe ciało. Gdy muzyka ucichnie czoło „wita się” z kolanem, nos „wita się z piętą” itd 7 min.

- Dziecko dmucha na chusteczkę / piórko / balon tak aby jak najdłużej unosiło się w powietrzu 3 min.
- Dziecko „miś” chodzi na czworakach – całe dłonie i stopy oparte o podłogę, kolana lekko ugięte 1 min.
- „Waga” - dziecko stoi w rozkroku, palce dłoni przylegają do ud, dziecko przechyla się na boki przesuując palce w kierunku kolana i drugą ręką po przeciwnej stronie w przeciwnym kierunku 10 ruchów na każdą stronę.
- Podskoki obunóż w miejscu i po pokoju, dla odpoczynku „ptaki przysiadają i zbierają ziarenka” (prysiad i pukanie zgiętym palcem wskazującym o podłogę) 3 x 30 sek.
- Wdobywanie dźwięków z gazety: darcie, zwijanie, stukanie, pocieranie, potrząsanie podrzucanie. Dziecko siedzi na podłodze i rytmicznie drze gazetę tworząc frędzle w rytm wyliczanki „Idzie rak” - jeden pasek, „nieborak” - drugi pasek, „jak uszczypnie” - trzeci pasek, „będzie znak” - czwarty pasek 5 min.
- Dziecko w parze z drugą osobą jest zrośnięte ramieniem / bokiem. Chodzą po całym domu i każdy „czyta” gazetę swoją i partnera (zagląda do partnera) po 1 min na każde ramię.

Ćwiczenie końcowe oddechowe:

Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia – wydech, przenieść wyprostowane ręce za głowę i położyć na podłodze – wdech 10 razy.