

## Propozycje zabaw dla dzieci z elementami ćwiczeń korekcyjnych

Wiek: dzieci -5, -6-letnie

Pomoce do zabaw – gazeta, łyżka, metalowa pokrywka, sznurek lub wstążka, krzeselko.

R. – rodzic

Dz. - dziecko

1. Podanie sobie ręki. Przekazanie uśmiechu. Dziecko – rodzic.
2. Zabawa ożywiająca. R. – wystukuje łyżką rytm do marszu i biegu. Dz. biega lub maszeruje. Gdy R. przestanie grać dziecko wykonuje postawę skorygowaną. (Stanie w pozycji stojącej. Stopy złączone. Mięśnie pośladkowe ściągnięte, brzuch wciągnięty, ręce wzdłuż ciała. Wzrok skierowany przed siebie). Czas trwania ok. 1 min.
3. Ćwiczenie oddechowe. Dz. Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane. Dłonie ułożone na kolanach. Skłon tułowia w przód z dotknięciem czołem podłogi, a następnie wyprost tułowia, nabieranie powietrza nosem, a następnie powolne wydychanie powietrza ustami (sycząc). (Można na wydechu mówić jak najwięcej razy - jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona...)
4. Dz. Ugniata dłońmi z gazety papierową kulkę. (**Ćwiczenia pkt. 4 powtarzamy 6-8 razy**)
  - Podrzuty kulki w górę na wysokość ok. 1 metra i chwyt oburącz.
  - Stanie w rozkroku, ręce w bok, przekładanie kulki nad głową,
  - Przekładanie kulki wokół bioder,
  - Skłony do prawej i lewej nogi z kulką trzymaną oburącz. Nogi wyprostowane w kolanach.
  - Siad płaski w rozkroku. Dotykane kulką prawej i lewej stopy naprzemiennie,
  - Siad na pośladkach. Nogi nie dotykają podłogi. Przekładanie kulki raz pod jedną, a raz pod drugą nogą kreśląc w powietrzu ósemki.
  - Leżenie przodem na dywanie. Ręce i nogi wyprostowane, w dłoniach trzymamy kulkę. Lekkie unoszenie wyprostowanych rąk i nóg nad podłogę. Czoło skierowane w kierunku podłogi.
  - Leżenie tyłem (na plecach). Między stopy wkładamy kulkę. Przenosimy kulkę stopami za głowę.
  - Rodzic staje w rozkroku ok. 2-3 metry od dziecka. Dziecko rzuca kulkę między nogi rodzica- „okienko”. Rodzic może zamknąć „okienko”, wykonując podskok z jednoczesnym złączeniem stóp. ).
5. Ćwiczenie równoważne. Na dywanie rozciągnięty sznurek lub włóczka. Dziecko chodzi wzdłuż sznurka, plecy wyprostowane, ręce wyciągnięte w bok.
6. Ćwiczenie przeciw płaskostopiu. W siadzie na krześle wkładanie kulki palcami lewej stopy do koła zrobionego ze sznurka, a wykładanie palcami prawej stopy. ( 8-10 razy) Można siedzieć na podłodze.
7. Ćwiczenia oddechowe. Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane. Dz. Trzyma kulkę w dłoniach przed sobą. Nabiera powietrze nosem i wydmuchuje ustami kierując strumień powietrza w stronę kulki. ( 4-5 razy)
8. Podziękowanie sobie wspólną zabawę. Odłożenie pomocy na miejsce.

Życzę miłej zabawy – nauczyciel Dorota D.