

## Propozycje zabaw ruchowych z elementami ćwiczeń korekcyjnych z możliwością przeprowadzenia w warunkach domowych.

Uwagi:

- Miejsce zabaw: podłoga lub dywan, pomieszczenie przewietrzone.
- Dziecko musi być zdrowe.
- Ćwiczyć należy w pogodnym nastroju.
- Nie należy wykonywać ćwiczeń po posiłku.
- Rodzice zapewniają bezpieczeństwo.

Pomocze: gumowa piłka lub skarpetki zwinięte w kulkę, kartonowe pudełko lub pojemnik, 5-6 niewielkich maskotek , krzesetko.

1. Podajcie sobie ręce –dziecko i rodzic.
2. Zabawa ożywiająca. Dziecko maszeruje i powoli biega po pokoju, na słowo rodzica dotyka przedmiotu, np. czerwony miś, białe drzwi, brązowe krzesło...
3. Zabawa: „ Zgaś świecek”. Dz. siedzi skrzyżnie, ręce ułożone w pozycji skrzydełek. Dłonie złożone tak, aby był wyprostowany tylko palec wskazujący. Łopatki ściągnięte, plecy wyprostowane. Dz. wykonuje skręty głowy na „ NIE” gasząc świecek- palce wskazujące. Wdech jest wykonany wtedy gdy dz. patrzy w przód, a wydech, gdy wykonuje skręt w bok.
4. Zabawa : „Sufit – podłoga”. Dz. stoi w rozkroku, na sygnał - sufit wykonuje wyprost z rękoma w górę, a na sygnał podłoga wykonuje skłon tułowia w przód.
5. Zabawa: „ Pochód pajacyka”. Dz. wykonuje skok rozkroczo-zwarty( pajacyki) w miejscu, a na sygnał- np. kłaśnicie w dłonie, porusza się w przód, wykonując skok rozkroczo zwarty.
6. Zabawa: „ Wrzuc piłkę do pudła”. Dz. wykonuje leżenie tyłem( na plecach), między stopy wkłada piłkę. Na polecenie rodzica – start, przekłada nogi za głowę starając się wrzucić piłkę do pudła. Powtarzamy 5-6 razy. Liczymy punkty.( Możemy wrzucać maskotki).
7. Zabawa : „Przenieś piłkę za głowę”. Dz. wykonuje leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Na brzuchu leży piłka trzymana oburącz. Dz. wykonuje wdech nosem z przeniesieniem piłki za głowę, a następnie wydech ustami z położeniem piłki na brzuch. Barki powinny przylegać do podłogi. Powtarzamy 5-6 razy.
8. Zabawa: „Potocz piłkę głową” Dz. wykonuje podpór przodem z biodrami uniesionymi wysoko i próbuje toczyć piłkę głową np. między maskotkami ułożonymi w rzędzie ( slalomem).
9. Zabawa: „ Kolory”. Dz. z rodzicem podają sobie piłkę i wymieniają nazwy kolorów. Kto złapie na słowo czarny przegrywa. Wykonuje wtedy jeden przysiad – plecy wyprostowane, ręce wyciągnięte w przód, stopy złączone przylegają do podłoża( nie odrywać pięt od podłogi).
10. Zabawa: „ Chód na pośladkach”. Dz. siad płaski, nogi wyprostowane i złączone, ręce wyciągnięte w przód. Dz. posuwa się do wyznaczonego przez rodzica miejsca przesuwając pośladki w przód naprzemiennie.
11. Zabawa: „ Włóż maskotkę”. Dz. siedzi na krzesetku. Przed nim ułożone maskotki i pudło. Dz. podnosi maskotki palcami stóp i wrzuca je do kartonu. Liczy zabawki.
12. Zabawa: „ Wyciąganie głowy” Dz. siad skrzyżny ręce w pozycji skrzydełek, łopatki ściągnięte.

R. kładzie dłoń na głowie dziecka, dziecko wypycha czubek głowy w górę. Po uzyskaniu maksymalnej elongacji rodzic oporuje, naciskając lekko na głowę dziecka.

Powtórzyć 4 -5 razy

13. Zabawa: „ Wdech-wydech”. Dz. leżenie tyłem. Nogi ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji skrzydełek. Wdech nosem z uwypukleniem brzucha, wydech ustami – brzuch opada.

Na koniec proponuję przyjęcie postawy skorygowanej -

**„ TEST ŚCIENNY”:**

- stanie tyłem do ściany
- plecy przylegają do ściany
- ręce wzdłuż tułowia
- brzuch wciągnięty
- pięty dotykają ściany
- barki cofnięte i opuszczone ustawione na tej samej wysokości
- łopatki ściągnięte
- klatka piersiowa lekko uwypuklona
- głowa wyciągnięta w górę
- wzrok skierowany przed siebie

Dz. wytrzymać w tej postawie 5 sekund.

Miłej zabawy 😊