

ZABAWY I ĆWICZENIA KOREKCYJNO-KOMPENSACYJNE DLA DZIECI



Cele ogólne:

Wyrabianie u dzieci nawyku przyjmowania prawidłowej postawy ciała w każdej sytuacji.

Wzmacnianie wszystkich zbyt mocno rozciągniętych oraz rozciągnięcie wszystkich mięśni nadmiernie przykurczonych u dzieci.

Rozwijanie u dzieci motywacji częstego i owocnego wykonywania rozmaitych ćwiczeń korekcyjnych.

Ćwiczenia i zabawy korekcyjne:

I. Ćwiczenia rozgrzewające:

1. Bieg w truchcie po obwodzie koła na palcach, na sygnał (np. klaśnięcie rodzica), zatrzymujemy się i stajemy w pozycji skorygowanej.
2. Bieg po obwodzie koła z krążeniem ramion w przód, później zmiana i krążenie ramion, w tył.
3. Marsz po obwodzie koła i wysoko unosimy kolana w czasie marszu, na sygnał wykonanie 3 przysiadów. Czynność powtarzamy po kilka razy.
4. „Marsz wielkoludów”- chodzenie na palcach udając wielkoludy, do wspięcia na palcach można dodać wyciągnięte ręce uniesione w górę.

5. „Przywitanie się stóp”- dziecko siada naprzeciwko rodzica z nogami ugiętymi. Równocześnie dziecko i rodzic, unoszą jedną nogę, dotykając się podeszwami stóp. (nogi „witają się”)
6. Dziecko chodzi po pokoju, na kłaśnięcie rodzica staje na palcach i wyciągają jedną rękę jak najwyżej, jakby usiłowały zerwać wysoko jabłka. Jabłko powinno być zrywane raz prawą, raz lewą ręką.

II. Ćwiczenia kształcące prawidłową postawę:

1. „**Toczący się pień**”- dziecko leży na dywanie z wyprostowanymi i złączonymi nogami i rękoma ułożonymi na dywanie przy głowie. Należy zacząć leżenie na plecach ręce za głową prosto wyciągnięte, nogi też proste i wyciągnięte. Wykonujemy trzy obroty w jedną stronę, a następnie trzy obroty w drugą stronę.
2. „**Wielbłądy**”- dziecko chodzi po pokoju na czworakach z wyprostowanymi nogami i wysoko uniesionymi biodrami udając wielbłądy.
3. „**Stopa za stopą**”- kładziemy przed sobą długi sznurek w pionie na podłodze, a następnie idziemy po nim stawiając stopa przy stopie.
4. „**Zrywanie kwiatków**”- dziecko leży na podłodze na brzuchu z nogami wyprostowanymi i złączonymi, Unosząc ręce i głowę nad podłogę, imitując ruchy jakby jedną ręką zrywały kwiatki i układały je w bukiet trzymany w drugiej ręce.
5. „**Pływanie**”- dziecko leży na podłodze i wykonuje ruchy jak przy pływaniu.
Żabka- leżenie na brzuchu, energiczne wyciąganie rąk jak najdalej przed siebie, następnie przeniesienie wyprostowanych rąk w bok i ugięcie ich do ściągnięcia w skrzydełka. Nogi leżą nieruchomo na podłodze.
Na grzbiecie- leżenie na plecach, przesuwanie wyprostowanych rąk po podłodze od głowy do bioder, a następnie przenoszenie ich górą do położenia na podłodze przy głowie.
6. „**Usypianie misia**”- dziecko leży na brzuchu, trzymając w dłoniach przed głową minia. Unosi misia nad podłogę, kołysze go jak by usypiało dziecko.

III. Ćwiczenia rozciągające przykurczone mięśnie:

1. „**Jazda na rowerze**”- dziecko leży na plecach z nogami ugiętymi, uniesionymi nad podłogę. Zataczając stopami obszerne koła, imitując ruchy jak przy pedałowaniu na rowerze. Czynność powtarzana kilka razy.
2. „**Skłony**”- dziecko dzieci wraz z rodzicem placami do siebie z nogami wyprostowanymi. Trzymają się za wyciągnięte w górę ręce, jedna osoba wykonuje skłon tułowia w przód ciągnąc drugą osobę za sobą na swoje plecy. Osoba ciągnięta leży rozluźniona, później następuje zmiana kilkakrotna.
3. „**Ręce w górę- ręce w dół**”- dziecko wraz z rodzicem siedzi do siebie plecami na podłodze, z rękoma wyprostowanymi wyciągniętymi w bok, trzymając się za ręce. Obydwie osoby równocześnie podnoszą jedną rękę w górę, a jedna opuszczają w bok. Powtarzają ćwiczenie kilkakrotnie zmieniając ułożenie rąk.
4. „**Parzy łapki**”- w leżeniu na brzuchu. Dziecko wraz z rodzicem leżą na brzuchu twarzami do siebie, w odległości mniej więcej 0,5 metra. Wyciągają ręce przed siebie, unosząc je nad podłogę. Jedna osoba ma dłonie nad drugą w lekkim odstępie,

Pierwsza osoba, która ma pod spodem stara się przenieść dłonie nad tą co miała wyżej i uderzyć w nie z góry delikatnie. Czynność powtarzamy na zmianę.

5. „**Kłaśnij w dłonie**”- Dwie osoby leżą na brzuchu twarzami do siebie. Unoszą ręce w górę nad podłogę i próbują klasnąć na przemian w swoje dłonie, raz w lewą rękę raz w prawą.
6. „**Rower we dwóch**”- dziecko wraz z rodzicem leżą na plecach naprzeciwko siebie spotykają się stopami i próbują pedałowac jak na rowerze razem ze złączonymi stopami.
7. „**Rysowanie nogami w powietrzu**”- dziecko leży na podłodze. Ma wyprostowane i złączone nogi trzyma uniesione nad podłogą. Nogami rysuje w powietrzu domek, ręce leżą na podłodze przy głowie tworząc kąt prosty każda ręka.
8. „**Wycieraczki samochodowe**”- dziecko leży na plecach, ze złączonymi i wyprostowanymi nogami uniesionymi w górę. Wykonuje przenoszenie nóg w prawo, a następnie w lewo naśladowując ruchy wycieraczek samochodowych.
9. „**Kołyska**”- dziecko zajmuje pozycję w przysiadzie, trzymając rękoma kolana, przetacza się na plecy, a następnie zamachem nóg wraca do przysiadu. Czynność powtarzamy kilkakrotnie.
10. „**Stopy do stóp**”- dziecko leży wraz z rodzicem na plecach naprzeciwko siebie, stykając się głowami, trzymając się za ręce. Nogi ugięte, a stopy oparte o podłogę na sygnał równocześnie podnoszą nogi, tak aby dotknąć stopami do stóp partnera nad głową.

IV. Ćwiczenia oddechowe:

1. „**Czatujące bociany**”- dziecko stoi, a następnie unosi jedną nogę w górę i stara się jak najdłużej utrzymać stojąc na jednej nodze. Pamiętaj o oddechu podczas tego ćwiczenia. (wdech nosem- wydech ustami)
2. „**Unieś piłkę**”- leżenie na brzuchu nogi proste piłka leży przed nami ręce wyciągamy przed siebie na sygnał wdech unosimy piłkę w górę, a na wydech opuszczamy w dół. Czynność powtarzamy kilkakrotnie.
3. „**Przetocz piłkę**”- dziecko leży na plecach, nogi ugięte w kolanach piłka leży koło dziecka. Na wdech unosimy biodra w górę i próbujemy przetoczyć piłkę pod spodem, a na wydech opuszczamy biodra. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.
4. „**Dmuchiwanie w talerz**”- dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym przed sobą trzyma papierowy talerz. Na sygnał dmucha w niego jak w zaczarowane lustro kilka krotnie, najpierw dmucha długo, a później krótko jakby zdmuchiwała świeczkę.
5. „**Długie wymawianie głoski „S”**”- dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, pamiętając o zachowaniu prawidłowej postawy ciała. Po wykonaniu głębokiego wdechu nosem, wykonują wydech ustami z jak najdłuższym wymawianiem głoski „S”
6. „**Toczenie piłeczki po torze**”- na podłodze są wyznaczone 2 takie same w odstępie od siebie ok 0,5 metra tzw. „tor”. Na początku toru leży piłeczka do tenisa stołowego lub mała piłeczka. Dziecko próbuje przedmuchać piłeczkę po wyznaczonym torze.