

Zestaw zabaw ruchowych i ćwiczeń gimnastycznych z gimnastyki korekcyjnej dla dzieci.



Cele ogólne:

Kształcenie prawidłowej postawy ciała u dzieci.

Wzmocnienie mięśni zbyt mocno rozciągniętych oraz rozciągnięcie mięśni zbyt mocno przykurczonych.

Kształcenie u dzieci pozytywnych postaw do ćwiczeń korekcyjnych.

Wzmocnienie mięśni posturalnych odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

Wzmocnienie mięśni prostownika grzbietu i odcinka piersiowego.

Cele szczegółowe:

Dziecko jest sprawne ruchowo, prawidłowo stara się wykonać wszystkie zadania gimnastyczne.

Rozwija mięśnie całego ciała, po to aby lepiej się czuć i mieć lepszą sprawność.

Dziecko kształci u siebie nawyk prawidłowej postawy ciała.

Poprzez rozmaite ćwiczenia gimnastyczne działa profilaktycznie i eliminuje wady postawy.

Dziecko uczy się prawidłowo stawiać stopy oraz dobrze chodzić.

Poprzez rozmaite ćwiczenia oddechowe doprowadzenie do zwiększenia pojemności życiowej płuc.

Zadania :

I. Zabawy rozgrzewające i ożywiające:



1. „**Slalom**”- w pokoju stoją rozstawione krzesła w różnym miejscu dziecko staje na wyznaczonej linii startu i na hasło „już”- biegnie w truchcie na palcach pomiędzy krzesłami.
2. „**Rowery**”- zabawa orientacyjno- porządkowa: Dziecko trzyma kij na dwóch końcach obydwoma rękoma. Biega po pokoju w różne strony, wysoko unosząc nogi w kolanach, tak jakby jeździł na rowerze.
3. „**Zamrożony sopel**”- zabawa bieżna. Dziecko biega w truchcie na kłaśnięcie zamienia się w nieruchomy sopel lodu- pozycja dziecko staje prosto ręce trzyma wzdłuż tułowia, może się ruszyć dopiero wtedy gdy dorosły go dotknie , czynność powtarzamy kilkakrotnie.
4. Zabawa na czworakach- „**Duże tygrysy**”- dziecko chodzi w różne strony po czworaka, a na sygnał dorosłego zwija się w kulkę bez ruchu.
5. „**Rytmiczny marsz**”- dziecko maszeruje po obwodzie koła unosząc wysoko kolana na kłaśnięcie rodzica wykonuje 3 przysiady i maszeruje dalej. (pamiętać o wyprostowanych plecach i złączonych łopatkach). Czynność powtarzamy kilkakrotnie.

6. **„Słonko świeci, deszczyk pada”**- dziecko na hasło słonko świeci biega po pokoju podskakując z nogi na nogę na hasło deszczyk pada staje prosto pod ścianą.

II. Ćwiczenia oddechowe:



1. **„Liczenie na jednym wydechu”**- dziecko stoi prosto plecy są przyczepione do ściany jak najlepiej potrafią. Dziecko bierze duży wdech, a następnie stara się policzyć jak najwięcej na jednym wydechu .
2. **„ Kto dalej”**- dziecko wraz z rodzicem robią klęk podparty przed nimi leżą piłeczki do tenisa stołowego, na sygnał dmuchają w piłeczki. Która piłeczka dalej będzie się znajdować ta wygrywa.
3. **„Dmuchanie zabawek”**- Wdech nosem z równoczesnym unoszeniem rąk na boki (zabawka napęlnia się powietrzem). Utrzymanie pozycji, a następnie spuszczenie powietrza- mocny wydech ustami. Opuszczenie rąk bokiem do pozycji wyjściowej.
4. **„Unieś piłkę”**- dziecko staje w pozycji wyjściowej w lekkim rozkroku, w rękach trzyma piłkę, na wdech unosi piłkę w górę, a na wydech opuszcza w dół. Stara się utrzymać ręce proste w łokciach.
5. **„Wąchanie kwiatków”**- dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, przed sobą trzyma ręce w taki sposób jakby miał w nich kwiatki, wykonuje wdech nosem i wydech ustami jakby wąchał kwiatki.
6. **„Falująca chusteczka”**- dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym z wyprostowanymi plecami przed sobą trzyma chusteczkę papierową, wykonuje wdech nosem i na wydech ustami dmucha na chusteczkę tak aby jak najwyżej się uniosła.

III. Zabawy i ćwiczenia rozciągające nadmiernie przykurczone oraz zbyt mocno rozluźnione mięśnie:



1. **„Krążenie ramion”**- ręce wyprostowane i maszerując po obwodzie koła krążymy ramionami w tył. Pamiętamy o zachowaniu właściwej postawy ciała i żeby ręce były proste w łokciach.
2. **„Zrób kilka brzuszków”**- dziecko leży na plecach z nogami ugiętymi w kolanach, dorosły przytrzymuje dziecko za stopy, a dziecko wykonuje skłony do przodu tzw. "brzuszki" czynność powtarzamy z 10 razy.
3. **„Rób to co ja”**- dziecko siada w siadzie skrzyżnym, a naprzeciwko siada osoba dorosła także w siadzie skrzyżnym. Należy pamiętać o prostych plecach i złączonych łopatkach. Dziecko wykonuje skłon głowy raz w prawo raz w lewo, a rodzic go naśladuje. Później rodzic wykonuje skłon głowy do przodu i do tyłu, a tym razem dziecko go naśladuje. Czynność powtarzamy kilka razy, a następnie wykonujemy na koniec krążenie głową raz w prawo kilka razy, raz w lewo.
4. **„Stopy biją brawa”**- dziecko siedzi w siadzie prostym z nogami ugiętymi w kolanach, na hasło: Stopy biją brawa unoszą nogi łącząc wewnętrznie stopy i biją nimi brawa. Później stopy odpoczywają, czynność powtarzamy kilka razy.

5. „**Gramy na bębenku**”- dziecko siedzi w siadzie ugiętym ze stopami opartymi o podłogę. Na hasło „gramy” unosi pięty do góry (zginając podeszwowo stopy) i uderzając lekko palcami, naśladuje granie na bębenku.
6. „**Gąsienica**”- dziecko staje prosto i na sygnał udaje poruszającą się gąsienicę. Chód gąsienicy podwijamy palce u stóp.
7. „**Sklony**”- pozycja wyjściowa, stań w pozycji prostej ręce unieść w górę, wykonaj skłon z pogłębieniem do przodu. A następnie wykonaj wyprost aż do pozycji skorygowanej czyli stań prosto ręce wzdłuż tułowia. Czynność powtarzamy kilka razy.
8. „**Czytanie gazety**”- dziecko siedzi na krześle przed nim leży rozłożona gazeta. Na znak prowadzącego starają się rozłożyć, a następnie złożyć gazetę palcami stóp.
9. „**Rozrywanie gazety**”- dziecko siedzi na krześle przed nim leży gazeta, zadaniem dziecka jest porozrywanie gazety na kawałki palcami stóp.
10. „**Koci grzbiet, końskie siodło**”- dziecko wykonuje klęk podparty, a następnie wykonuje: koci grzbiet czyli uniesienie pleców w górę, a później końskie siodło czyli opadanie pleców w dół.
11. „**Przeciąganie kija w parach**”- dziecko i dorosły siedzą naprzeciwko siebie. Trzymając kij za końce, starając się przeciągnąć ją na swoją stronę.
12. „**Samolot na piłce**”- dziecko kładzie się brzuchem na piłce (piłka powinna być w okolicy pępka). Dorosły siedzi na piętach naprzeciwko dziecka, trzyma je za dłonie. Dziecko unosi do poziomu ręce i nogi, a dorosły pomaga mu utrzymać równowagę. (uwaga ćwiczenia najlepiej wykonywać na piłce do nogi lub do koszykówki)
13. „**Podaj piłkę**”- dziecko siedzi w siadzie prostym w stopach trzyma piłkę. Unosi nogi z piłką do góry, kładąc plecy na podłodze a ręce leżą za głową wyprostowane. A następnie przekłada nogi proste w kolanach za głowę tak aby podać piłkę do rąk. Czynność powtarza się tylko teraz ręce wyprostowane trzymające piłkę podają ją do nóg uniesionych prostych w kolanach w górę, na koniec dziecko wraca z piłką pomiędzy stopami do siadu prostego. Czynność powtarzamy kilka razy w jedną i drugą stronę.
14. „**Z kamienia na kamień**”- dziecko staje na linii startu, a przed nim leży kilka plastikowych talerzy w pewnej odległości jedno za drugim. Na sygnał rodzica przeskakuje z talerza na talerz obunóż aż do samego końca.
15. „**Idziemy po linii**”- dziecko ustawia się przed rozłożoną na podłodze prosto liną, na kłaśnięcie dorosłego stara się iść po linie kładąc stopa przy stopie.

16. **„Toczenie piłki do partnera”**- dziecko leży na brzuchu, trzymając piłkę w dłoniach przed głową, dorosły siedzi na piętach ok 2 m. przed dzieckiem przodem do niego. Dziecko unosi łokcie nad podłogę i poprzez odepchnięcie toczy piłkę do dorosłego.
17. **„Podaj piłkę”**- dziecko wraz z rodzicem stoją do siebie plecami w lekkim rozkroku, na sygnał podają do siebie piłkę raz boki (z prawej strony, później z lewej), a raz pod nogami, albo nad głową. Wykonujemy zmiany sposobu podawania piłki według własnego pomysłu.
18. **„Rzuty piłki z odbiciem o podłogę”**- dziecko staje przodem do dorosłego w pewnej odległości. Dziecko trzyma w rękach piłkę i rzuca ją do dorosłego tak aby przed złapaniem jej przez dorosłego piłka odbiła się od podłogi .

Ćwiczenia oddechowe należałoby przeplatać pomiędzy inne ćwiczenia i zabawy ruchowe, gdyż odgrywają one ważną rolę gdyż rozwijają one klatkę piersiową, płuca oraz poprawiają krążenie u dzieci., a także dotleniają organizm.