

Zabawy korekcyjne w domu

1. Ćwiczenie oddechowe

Wyścig kulek papierowych

Przybory :

- gazeta,
- słomki,
- sznurek

Z gazet zginiatamy kulki, ze sznurka układamy tory z metą na końcu, przez słomkę dmuchamy kulki, kto prędzej do mety.

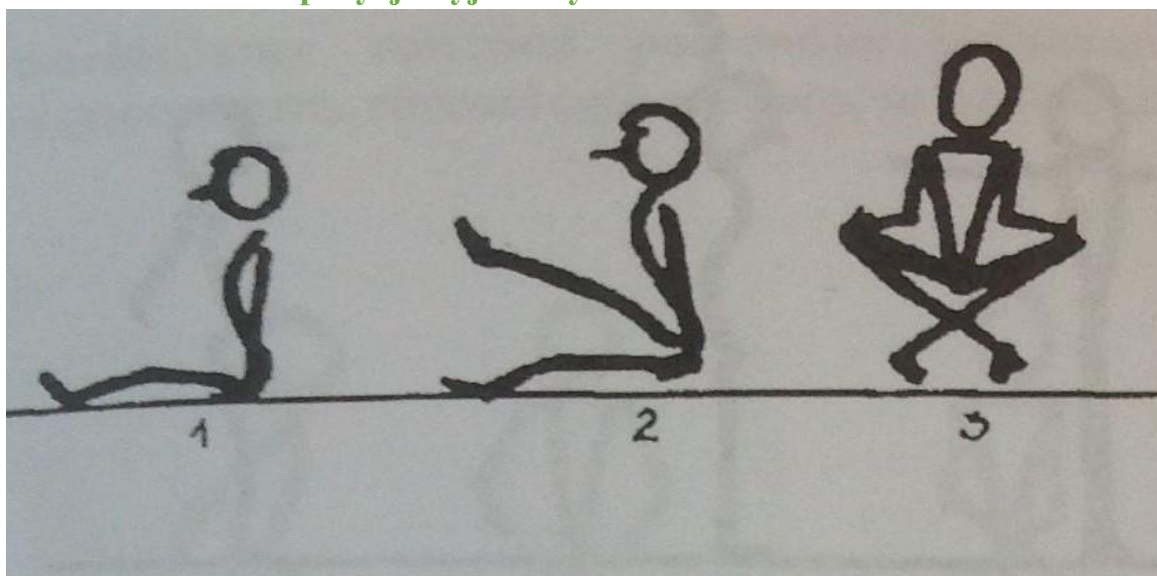
2. Ćwiczenia stóp

Przybory :

- gazeta

- bosymi stopami staramy się podrzeć gazetę na kawałki,
- stopami zginiatamy gazetę staramy się uformować kulkę, następnie chwytamy kulkę stopami i podnosimy do góry,
- zwijamy z gazet stopami dwie kulki i dwiema stopami równocześnie turlamy po podłodze uważać by nie zgnieść kulek

3. Powtórka z pozycji wyjściowych do ćwiczeń



1- siad prosty

2 - siad rozkroczny

3 - siad skrzyżny