

Gimnastyka korekcyjna



„Biegam ,ćwiczę, podskakuję – jestem zdrowy nie żartuję”

Ćwiczenia z piłką

Zadanie nr 1

Włóż nogami piłkę do rąk

Dziecko siedzi z nogami wyprostowanymi, trzymając między stopami piłkę. Wykonuje leżenie na plecach, przenosząc nogi za głowę i starając się włożyć nogami piłkę do leżących na podłodze rąk. Po przełożeniu piłki do rąk, dziecko wraca do siadu i ponownie wkłada piłkę między stopy.

Powtórzyć kilka razy



Zadanie nr 2

Żuki toczące kulki

Dziecko chodzi na czworakach, popycha piłkę głową. Piłka powinna być odpychana czołem.



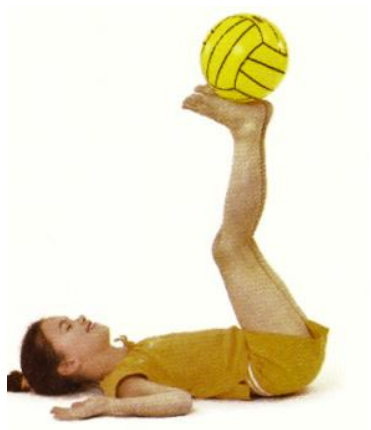
Zadanie nr 3

Żongler piłki nogami

Dziecko leży na plecach z nogami ugiętymi w górę. Na poziomo ułożonych stopach kładziemy piłkę. Dziecko stara się jak najdłużej utrzymać piłkę na stopach.

Na koniec podrzuca w górę

Powtórzyć kilka razy



Zadanie nr 4

Raki z piłką na brzuchu

Dziecko stoi w podporze tyłem z nogami ugiętymi i uniesionymi w górę biodrami. Biodra powinny być uniesione jak najwyżej (tworzymy stolik). Na brzuch, kładziemy piłkę.

Chodząc po pokoju w podporze tyłem, dziecko stara się utrzymać piłkę na brzuchu.



Źródło:

www.pm75lodz

ZEYLAND-MALAWKA Ewa : Ćwiczenia korekcyjne