

## ***Jak dbać o prawidłową postawę w warunkach domowych ...***

Mini poradnik dla rodziców i dzieci. Zestaw ćwiczeń z gimnastyki korekcyjnej

### **Uwagi wstępne:**

- Starajmy się ćwiczyć w stroju sportowym
- Przed ćwiczeniami wietrzymy pokój lub ćwiczymy przy otwartym oknie
- Wszystkie ćwiczenia wykonujemy dokładnie
- W trakcie ćwiczeń możemy słuchać ulubionej muzyki

#### *1. Przyjmowanie prawidłowej postawy ciała 2 x*

Dzieci stoją tyłem przy ścianie: pięty, pośladki i głowa dotykają ściany.

Między stopami mała przerwa, brzuch wciągnięty, pośladki napięte, głowa wyprostowana. Dzieci idą do przodu z zachowaniem prawidłowej postawy i wracają do pozycji wyjściowej.

#### *2. Przysiady 5 do 10 x*

Bez odrywania pięt, z zachowaniem przerwy między stopami i ramionami w przód. Kolana znajdują się cały czas na linii stóp.

#### *3. Oddychanie*

Wdech krótki nosem, długi wydech ustami wraz z przenoszeniem rąk w górę i dół.

#### *4. Sprężynka 1 minuta*

Naprzemienne chodzenie w miejscu: palce-pięty

#### *5. Gąsienica*

Dzieci boso posuwają się do przodu uginając i prostując palce.

#### *6. Gąsienica skakana*

Z pozycji przysiadu dzieci przesuwają wolno ręce do przodu z jednoczesnym wyprostowaniem kolan.

Następnie wykonują delikatny przeskok w kierunku dłoni.

#### *7. Oddychanie przeponowe – 5 x*

W leżeniu na plecach (z nogami ugiętymi w kolanach) wdech powietrza nosem z jednoczesnym unoszeniem brzucha – pompowanie balonika. Przy długim wydechu ustami brzuch opada.

#### *8. Kokarda 5-10 x*

*Dzieci zwijają stopami ręcznik w kokardkę.*

Wszystkie ćwiczenia i tajemnicze nazwy dzieci znają i potrafią samodzielnie wykonać. Zapraszam Rodziców do wspólnej zabawy.

**Życzę powodzenia i wytrwałości!**