**Gimnastyka korekcyjna**

Witajcie na kolejnych zajęciach!!!

Dzisiaj wykonamy kilka ćwiczeń korekcyjnych w formie zabawy w parach. Możecie poćwiczyć z rodzeństwem lub z rodzicami – na pewno będziecie się dobrze bawić! Zapraszam ☺

**1.„Kwiaty" - ćwiczenie mięśni grzbietu, karku, elongacja kręgosłupa**

Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, tułów pochylony do przodu, dłonie na podłodze. Na hasło kwiatek rośnie dziecko powoli prostuje tułów, na hasło kwiatek wychyla się do słońca- dzieci wyciągają ręce w górę, na hasło kwiatek więdnie- wraca do pozycji wyjściowej

**2. „Budowanie domu” - czynne wydłużanie kręgosłupa**

Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, dłonie na kolanach, plecy i głowa proste. Na hasło budujemy dom dziecko przenosi ręce nad głowę, ustawiając dłonie równolegle na zmianę raz prawa, raz lewa wyżej, do momentu aż ręce będą max, wyciągnięte w górze.

**3. „Mycie nóg” - wzmacnianie mięśni brzucha i mięśni nóg**

Dziecko siedzi z nogami ugiętymi, ręce oparte za sobą o podłogę, tułów wyprostowany. Plastikowy talerzyk położony na podłodze przed nogami dziecka. Na hasło włóż nogi do wody dziecko stawia stopy na talerzyku, na hasło wyjmij nogi dziecko podnosi je w górę, otrząsają z „wody", przenoszą do rozkroku i opierając o podłogę obok talerzyka.

**4. ”Wycieraczki samochodowe” - wzmacnianie mięśni skośnych brzucha**

Dziecko leży na plecach. Nogi wyprostowane, złączone i uniesione do pionu, a ręce proste w bok leżą na podłodze. Na hasło wycieraczki pracują dziecko przenosi złączone i proste nogi w prawo i w lewo.

**5. Ćwiczenia oddechowe**

Dziecko leży na plecach. Dmucha na woreczek foliowy trzymany przed ustami. Stara się utrzymać woreczek w powietrzu jak najdłużej

**6. „Samolot - rakieta-odrzutowiec ” - wzmacnianie mm. grzbietu karku i mm. ściągających łopatki**

Dziecko leży na brzuchu z nogami wyprostowanymi i złączonymi. Na hasło samolot przenosi wyprostowane ręce w bok, na hasło rakieta przenosi ręce w przód, na hasło odrzutowiec przenosi ręce skośnie w tył. Przez cały czas ręce są uniesione nad podłogą.

**7. Ćwiczenie oddechowe - zwiększanie pojemności życiowej płuc**

Dziecko z rodzicem leżą na brzuchu naprzeciw siebie w odległości ok. 1 m. Dmuchają w piłkę pingpongową „podając" ją sobie nawzajem .

**Dodatkowo, jeśli macie jeszcze siłę, wykonajcie ćwiczenia z linku poniżej:**

<https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxiIzh4>