**Gimnastyka korekcyjna 13.05.2020 r.**

**Witajcie Kochani !!!**

**Dzisiaj zaproponuję Wam kilka zabaw/ćwiczeń wzmacniających określone grupy mięśniowe do wykonania których będziemy potrzebowali zabawek np. małych samochodów, pluszaków ( takich, które będą bezpieczne – pamiętajcie o tym!). Do wspólnej zabawy zaproście mamę, tatę lub rodzeństwo, aby pomogli Wam w zrobieniu ćwiczeń z pełną dokładnością. Powodzenia !!!**

1. **Zabawa „Strażak”**

Potrzebne: 10 zabawek

Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym. Przekazuje sobie różne przedmioty za plecami, w taki sposób, że lewa ręka podaje przedmiot od góry zza lewego barku i za plecami do prawej ręki, która chwyta ten przedmiot od dołu. Po np. 10 zabawkach, zamiana rąk.

*Fabuła zabawy*: W domu zabawek wybuchł ogromny pożar! Jesteś strażakiem i tylko Ty możesz je uratować. Ponieważ dach się zawalił, jest tylko jedna droga ewakuacyjna: z tyłu za Twoimi plecami! Usiądź w siadzie skrzyżnym, chwyć zabawkę do jednej ręki i podaj ją od góry za barkiem do drugiej ręki, która będzie po nią sięgała od dołu, za plecami. Bardzo dobrze! Teraz uratuj kolejną osobę.

1. **Zabawa „Zaklęcia”**

Potrzebne: 1 zabawka

Dziecko leży na plecach i trzyma za kostki stojącego za nim rodzica. Ma uniesione wysoko nogi, a maskotka trzymana przez rodzica spycha je w dół. Dziecko jej na to nie pozwala i zaraz wraca nogami do pozycji wyjściowej.

Fabuła zabawy: Ta zabawka to czarownica, która chce rzucić zaklęcie na Twoje nogi, żeby opadły na ziemię. Zobaczymy kto z Was ma większą moc. Zabawka będzie próbowała zepchnąć Twoje nogi na ziemię, ale Ty jej na to nie pozwalaj. Jeśli jej się uda, szybko wracaj nogami z powrotem na miejsce. Rodzic „mówi” zabawką np. „Czary mary hokus o niechaj nogi pójdą na dół” i popycha je na dół, a dziecko z powrotem podnosi nogi do poprzedniej pozycji.

1. **Zabawa „Trampolina wodna”**

Potrzebne: 10 zabawek

Dziecko leży na brzuchu. Ma uniesione, wyprostowane, złączone ręce, na które wskakują po kolei zabawki. Rodzic delikatnie „skacze zabawką” po rękach dziecka.

Fabuła zabawy: Twoje zabawki uwielbiają skakać do wody z trampoliny. Niestety ich trampolina zepsuła się i jest im teraz bardzo smutno. Może Ty zastąpisz im ich ukochaną trampolinę? Maskotki proszą: „Prosimy, tak bardzo chcemy wskakiwać do wody z trampoliny!”. Połóż się na brzuchu, wyciągnij i złącz ręce – to będzie właśnie ich trampolina. Uwaga skaczą! Rodzic porusza maskotką, która biegnie po plecach i głowie dziecka, wskakuje na „trampolinę”, chwilę po niej skacze – dziecko sztywno trzyma uniesione i wyprostowane ręce – aż w końcu wskakuje do wody.

1. **Zabawa „Tunel”**

Potrzebne: 10 zabawek

Dziecko kładzie się na plecach, ugina nogi w kolanach, stopy kładzie na ziemi i unosi wysoko pośladki. Obok niego leży np. 10 samochodów/zabawek, które umieszcza pod swoimi plecami/przeprowadza je na drugą stronę.

Fabuła zabawy: Maskotki muszą dostać się do wesołego miasteczka. Nie mogą jednak przejść na drugą stronę bardzo ruchliwej ulicy. Może mogłyby przejść jakimś przejściem podziemnym? Stwórz dla nich tunel pod którym będą mogły przedostać się i przeprowadź je na drugą stronę. Połóż się na plecach, ugnij nogi w kolanach i podnieś wysoko pośladki do góry. Bardzo dobrze! Teraz przeprowadź pod sobą zabawki na drugą stronę ulicy.

1. **Zabawa „Wyrzutnia”**

Potrzebne: 10 zabawek

Dziecko siedzi z nogami ugiętymi, między stopami trzyma maskotkę, ręce oparte z tyłu za plecami. Dziecko wyrzuca maskotkę wysoko w górę. Przed wyrzutem rodzic sprawdza, czy zabawka jest bezpiecznie zapięta – próbuje wyjąć zabawkę ze stóp dziecka, ale ono mu na to nie pozwala (lekko „siłuje” się z dzieckiem, pozwalając mu wygrać). Zabawka powinna być przytrzymywana między podeszwami stóp, a nie pomiędzy ich przyśrodkowymi krawędziami (czyli stopy powinny być skręcone do siebie).

Fabuła zabawy: Twoje zabawki jadą na wakacje lub urodziny itp., ale za późno wyszły z domu i mogą teraz spóźnić się na pociąg/samolot. Szybko chwyć je między stopami i rzuć do mnie. Może jeszcze zdążą! Żeby rzut się udał, stopy muszą być do siebie skręcone– przytrzymuj zabawkę podeszwami stóp, a nie ich bokami. Muszę tylko sprawdzić, czy na pewno mocno je trzymasz. Będę próbował/a wyjąć je z Twoich stóp, ale Ty mi na to nie pozwalaj. Bardzo dobrze. Teraz wyrzuć zabawkę wysoko w górę.

1. **Zabawa „ Taki ciężki”**

Potrzebne: 10 zabawek

Dziecko stoi w lekkim rozkroku wykonuje skłon tułowia w przód zginając stawy kolanowe na zewnątrz tak aby kolana się nie stykały. Podnosi zabawką z podłogi i wrzuca ją do pojemnika lub obręczy.

Fabuła zabawy: Zabawki są bardzo ciężkie, chyba za dużo zjadły kolacji a chce im się spać. Pomóż ich położyć do łóżka każdego z osobna bo zapada już noc. Stań w lekkim rozkroku, kucnij i podnieś zabawkę.

1. **Zabawa „Samolot”**

Potrzebne: 5 zabawek

Stanie w lekkim rozkroku przed dzieckiem leżą krążki lub zabawki ułożone w pół kole. Jedna kończyna w osi odpowiednio staw biodrowy, kolanowy i skokowy. Kolano w lekkim ugięciu ustabilizowane przed ręką rodzica, natomiast druga noga wykonuje ruchy w przód, w bok, w tył dotykając przedmiotów leżących na ziemi. Zmiana nóg.

Fabuła zabawy: Nogi to samoloty, które latają nad kolorowymi wyspami, jedna noga zostaje na lotnisku (samolot) a druga lata na różne wyspy znajdujące się na ziemi. Ląduje na wyspie z przodu, z boku, z tyłu i wraca na lotnisko lub ląduje na wyspie niebieskiej, zielonej itp.