**Gimnastyka korekcyjna 13.05.2020 r.**

**Witajcie!**

**Na dzisiejszych zajęciach popracujemy m. in. nad kształtowaniem prawidłowej postawy, wzmocnieniem mięśni piersiowych oraz wykonamy ćwiczenia przeciwdziałające plecom okrągłym. Zatem zapraszam Was do ćwiczeń i zabaw z piłką!!!**

Na początek szybka rozgrzewka:

- bieg w miejscu przez 15 sekund z wysokim unoszeniem kolan,

- krążenie głowy – 3 kółka w prawo, 3 kółka w lewo,

- krążenia ramion w tył oburącz – 10 razy

- skłony w przód – 10 razy

- krążenia bioder – w prawą i lewą stronę,

- pajacyki – 10 razy

Myślę, że jesteście już troszkę rozgrzani, także przechodzimy do ćwiczeń:

1. **Toczenie piłki do partnera**

Opis: Dziecko leży na brzuchu, trzymając piłkę w dłoniach przed głową; rodzic siedzi przodem do dziecka w odległości około 2 m; dziecko unosząc łokcie nad podłogę, stara się odepchnąć piłkę tak, aby potoczyła się do rodzica. Powtarzamy 5 razy.

1. **Traf piłką do bramki**

Opis: Dziecko pozostaje w pozycji j.w.; rodzic ustawia w odległości około 2 metrów od dziecka bramkę ( np. z dwóch maskotek ); na sygnał rodzica dziecko unosi łokcie w górę i stara się wypchnąć piłkę przed siebie tak, aby trafić do bramki – można zmieniać rozmiar bramki za każdym razem. Powtarzamy 5 razy.

1. **Podania piłki bokiem**

Opis: Dziecko i rodzic siadają w siadzie rozkrocznym, tyłem do siebie w odległości około 0,5 m; jedno z ćwiczących trzyma piłkę; na sygnał ćwiczący wykonują równocześnie skręt tułowia w jedną stronę i przekazują sobie piłkę; potem wykonujemy skręt w drugą stronę i nadal podajemy piłkę. Powtarzamy 5 razy na każdą stronę.

1. **Podania piłki do siebie**

Opis: W pozycji stojącej naprzeciwko siebie, w odległości około 2 m wykonujemy rzuty i chwyty piłki . Możemy utrudnić ćwiczenia np. po wykonanym rzucie robimy przysiad i szybko wracamy do pozycji, aby złapać piłkę, wykonujemy obrót wokół własnej osi. Powtarzamy 10 razy.

1. **Rzuć i złap ( ćwiczenie dla spryciarzy )**

Opis: Dziecko trzyma piłkę w dłoniach, wykonuje podrzut piłki w tył ( za plecy) i szybko przekłada dłonie dołem w tył, stara się złapać piłkę za plecami (tak, aby zatrzymała się na plecach), żeby nie spadła.

1. **Piłka do kosza**

Opis: Dziecko siedzi w siadzie ugiętym, podpartym dłońmi z tył, z piłką między stopami. Rodzic siada naprzeciwko dziecka w siadzie skrzyżnym i stara się ze swoich ramion zrobić obręcz ( kosz ); na sygnał dziecko próbuje stopami wrzucić piłkę do kosza. Powtarzamy 10 razy.

1. **Toczenie piłki po ścianie**

Opis: Dziecko kładzie się na plecach przy ścianie tak, aby było zwrócone twarzą do ściany, nogi ugięte. Rodzic wkłada piłkę pod stopy dziecka. Zadaniem dziecka jest toczyć piłkę po ścianie w górę i w dół stopami. Ćwiczenie wykonujemy przez 1 minutę.

1. **Toczenie piłki po nogach**

Opis: Dziecko siada w siadzie prostym podpartym, na stopach ma piłkę. Na sygnał dziecko unosi wyprostowane nogi w górę tak, aby piłka przytoczyła się biodra, następnie poprzez uniesienie bioder w górę, dziecko toczy piłkę w dół. Powtarzamy 5 razy.

1. **Łączenie nóg nad piłką**

Opis: Dziecko i rodzic siadają naprzeciwko siebie w siadzie rozkrocznym, podpartym z tył; między ćwiczącymi leży piłka; na sygnał ćwiczący równocześnie unoszą wyprostowane nogi do góry, tak aby złączyć je nad piłką i dotknąć się palcami stóp, następnie opuszczają nogi do rozkroku. Powtarzamy 5 razy.

1. **Toczenie piłki plecami po ścianie**

Opis: Dziecko stoi tyłem do ściany, rodzic pomaga ustawić piłkę na wysokości łopatek dziecka – dziecko dociska plecami piłkę do ściany; na sygnał wykonuje przysiady, tak aby utrzymać piłkę plecami na ścianie, ręce ułożone „w skrzydełka”. Ćwiczenie wykonujemy przez 1 minutę.