**Gimnastyka korekcyjna**

Witajcie na dzisiejszych zajęciach gimnastyki korekcyjnej ☺

Popracujemy dzisiaj nad Waszymi plecami, a dokładniej nad wypracowaniem nawyku utrzymania prawidłowej postawy ciała dzięki ćwiczeniom na plecy okrągłe. Każde ćwiczenie powtórzcie 10 razy. Zapraszam !!!

* Bieg w miejscu, łopatki ściągnięte, RR z tyłu, uderzanie piętami o dłonie.
* Stajemy przodem do ściany w rozkroku, dłonie oparte na wysokości klatki piersiowej o ścianę, dziecko wykonuje opad tułowia w przód, który pogłębia na ( 1,2,3 ) i na 4 wraca do pozycji wyjściowej.
* Postawa zasadnicza tyłem do ściany, plecy, barki i głowa przylegają do ściany, dziecko zsuwa się po ścianie do przysiadu i wraca do pozycji wyjściowej.
* Klęk podparty, ugięcie RR i przyciągnięcie klatki piersiowej do podłoża przy równoczesnym wyprostowaniu N w górę.
* Klęk prosty przodem do krzesła, dłonie oparte na siedzeniu krzesła, przejście do siadu klęcznego z pogłębieniem opadu.
* Podpór tyłem, wypychanie bioder w górę.
* Leżenie przodem na kocyku – ślizgi na brzuchu poprzez odpychanie się dłońmi od podłoża.
* Leżenie przodem, głową do ściany, odbijanie piłki oburącz o ścianę.
* W siadzie skrzyżnym utrzymywanie piórka w powietrzu jak najdłużej poprzez wydmuchiwanie powietrza.

**Gdy wykonacie już wszystkie ćwiczenia korekcyjne, pora na nieco zabawy! Przygotujcie nadmuchany balon i dużo pozytywnej energii:**

<https://www.youtube.com/watch?v=TI-Thsr9VFA>

Powodzenia !!!