**Gimnastyka korekcyjna**

**Witajcie 😊**

**Na dzisiejszych zajęciach wykonamy ćwiczenia ogólnorozwojowe dzięki którym popracujemy nad utrzymaniem prawidłowej postawy ciała oraz sprawnością i wydolnością organizmu w formie zabawy z rodzicem.**

**Będziemy potrzebowali: woreczek gimnastyczny, który możemy wykonać sami w domu ( do skarpetki wsypujemy np. groszek, ryż i zawiązujemy na końcu).**

**Ćwiczenie 1**

Dziecko i rodzic maszeruje lub truchta podrzucając woreczek przed sobą rękami.

**Ćwiczenie 2**

Dziecko i rodzic siadają w siadzie skrzyżnym z prostymi plecami, a następnie rzucają do siebie woreczek różnymi sposobami: jednorącz, oburącz, spod kolana, znad głowy.

**Ćwiczenie 3**

Dziecko i rodzic siadają na podłodze z prostymi nogami i obciągniętymi stopami, woreczek leży na grzbiecie stóp. Należy podrzucić woreczek w górę stopami i złapać do rąk.

**Ćwiczenie 4**

Dziecko i rodzic w siadzie prostym podnoszą złączone , proste nogi w górę, i jednocześnie przekładają woreczek pod nogami z ręki do ręki. Powtórka w drugą stronę.

**Ćwiczenie 5**

Dziecko i rodzic w siadzie skrzyżnym z wyprostowanymi plecami przerzucają woreczek za plecami z ręki do ręki. Staramy się, aby ręce były proste w łokciach, a lot woreczka jak najdłuższy.

**Ćwiczenie 6**

Dziecko i rodzic siedzą naprzeciwko siebie, dziecko trzymając woreczek palcami stóp rzuca woreczek do rąk rodzica, potem zmiana.

**Ćwiczenie 7**

Dziecko i rodzic leżą na plecach, w obu stopach trzymają palcami woreczki, ruch nóg jak przy jeździe na rowerze.

**Ćwiczenie 8**

Dziecko leży na brzuchu, broda oparta na dłoniach, nogi ugięte w kolanach. Rodzic umieszcza woreczek pomiędzy stopy dziecka. Ćwiczący powoli opuszcza nogi z woreczkiem do podłogi i ponownie zgina. Zmiana ćwiczących.

**Ćwiczenie 9**

W siadzie skrzyżnym wznos woreczka bokiem w górę nad głowę prawą ręką-wdech przechwycenie woreczka lewą ręką opuszczenie bokiem w dół- wydech.

**Dodatkowo zachęcam Was do wykonania ćwiczeń na płaskostopie z poniższego linku:**

<https://www.youtube.com/watch?v=6vLjGjLaCJE>