**Gimnastyka korekcyjna**

**Witam na kolejnych zajęciach 😊**

**Wykonamy dzisiaj kilka ćwiczeń ogólnorozwojowych w formie zabaw. Do wykonania ćwiczeń będziemy potrzebowali poduszki i dużo energii!**

**Powodzenia 😊**

1. **„Chód wielkoluda”-** dziecko trzyma poduszkę nad głową i chodzi na palcach.
2. **„Trampolina”**- dziecko podskakuje na palcach na poduszce położonej na podłodze.
3. **„Wróbelki”**- dziecko biega na palcach z rękami wyciągniętymi w bok jak wróbelek. Na hasło do gniazda siada na poduszce, nogi skrzyżowane, plecy proste, ręce na kolanach.
4. **„Samolot”**- dziecko leży na brzuchu na poduszce, ręce w górę w bok, nogi proste w górę, w tył (4x).
5. **„Rowerek”**- dziecko leży na plecach, głowa na poduszce, nogi w górę, wykonują koła w górze jak przy pedałowaniu. W trakcie pedałowania dziecko mówi wierszyk „Jedzie rowerek na spacerek, a na rowerku siedzi Kacperek,. Ile kilometrów? np. 8.
6. **„Krokodyl”**- dziecko leży na brzuchu, głowa na poduszce, ręce wzdłuż ciała, nogi proste, całe ciało rozluźnione, odpoczywamy.
7. **„Ślimak”** – dziecko leży na brzuchu na poduszce, stara się poprzez pracę ramion (wyciągnięcie prostych ramion w przód, przyciągnięcie ciała do pozycji ramion ugiętych) poruszać się do przodu.

**Dodatkowe propozycje na filmiku w linku poniżej:**

<https://www.youtube.com/watch?v=j4EiXelSTkI>