**Gimnastyka Korekcyjna 06.04.21**

**Grupa 4**

**Ćwiczenia:**

1.Ćwiczenia z mocowaniem:

* Dziecko i rodzic trzymają się za ręce. Jedno z nich jest osiołkiem, który stawia opór. „Przepychanie” – dziecko i rodzic siedzą plecami do siebie, odpychając się nogami od podłogi próbują przepchnąć partnera. Zamiana ról.
* Kołyska – rodzic siada za dzieckiem i je obejmuje, po czym delikatnie kołysze. Następuje zamiana ról.
* „Gwiazda” – rodzic leży na podłodze na plecach w pozycji gwiazdy (rozciągnięte ramiona, rozszerzone nogi). Dziecko chodzi na czworaka wokół, przekraczając ponad ramionami i nogami rodzica. Zamiana ról.

2. Ćwiczenia stóp:

* „Palce – pięta” - zabawa przy muzyce z wykorzystaniem krzeseł. Dziecko i rodzic siedzą na krzesłach w kole i do rytmicznej melodii dotykają podłogi: palce, pięta – naprzemiennie x3 i zmiana miejsca, poruszamy się w prawą stronę.
* Dziecko i rodzic stawiają stopę na skarpetce. Na dany sygnał podnoszą skarpetkę palcami stopy. Ćwiczenie wykonują raz jedną, raz drugą stopą.
* Siad prosty podparty, skarpetka leży przy lewej stopie; dziecko i rodzic chwytają ją palcami prawej stopy i przekładają ją kilka razy przez lewą nogę. Następnie ćwiczenie wykonują drugą nogą.

3. Ćwiczenia z rodzicem z wykorzystaniem piłki do tenisa stołowego

* Dziecko i rodzic siedzą na dywanie w siadzie rozkrocznym i toczą piłkę w swoim kierunku.
* Dmuchanie piłki do rodzica w pozycji niskiej Klappa (podpór przodem, nogi oparte o podłoże, podczas ruchu należy uginać ramiona, jednocześnie obniżając tułów i głowę).

**Dodatkowo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=H6FBXtAqAyc&ab_channel=KrakowskiSzkolnyO%C5%9BrodekSportowy>

**Powodzenia !!!**