**Gimnastyka korekcyjna 06.04.2021**

**Grupa 5**

**Ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy i przeciwdziałające płaskostopiu**

**Ćwiczenia w pracach, pozycja siedząca:**

* Co narysowałem? – rysujemy zakrętką butelki (trzymamy butelkę palcami stóp) litery, cyfry, figury, zadaniem drugiej osoby jest odgadnąć co zostało zapisane/narysowane
* Podaj butelkę! – turlanie stopami butelki do siebie
* Porządki – wrzucanie do butelki palcami stóp np. żołędzi, kulek papierowych, pogniecionych wcześniej stopami.
* Grzechotka – butelka wypełniona ryżem jest trzymana przez palce stóp, zadaniem dziecka jest potrząsanie butelką „grzechotką” w dowolnym rytmie, rytm może naśladować druga osoba.

**Ćwiczenia w pozycji leżącej:**

* Grzechotka nr 2 – jak wyżej, z tą różnicą, że butelkę trzymają ręce w leżeniu na brzuchu (łokcie w górze).
* Kółka – leżymy na brzuchu, rodzic trzyma butelkę w wyprostowanych rękach, dziecko obiema rękami (łokcie uniesione) wrzuca na butelkę kółka/obręcze np. związane w pętlę sznurówki.
* Złap mnie – rodzic trzyma butelkę wyprostowanych rękach. Dziecko czołga się do butelki, by np. nakleić na niej naklejkę lub ją przewrócić w określonym czasie (rodzic liczy np. do 8, 10 ).
* Kręgle – potrzebujemy do tej zabawy więcej butelek. Leżąc na brzuchu w pewnej odległości od butelek “kręgli” przewracamy je tocząc piłkę rękami (łokcie uniesione, w bok).

**Powodzenia !!!**