**GIMNASTYKA KOREKCYJNA**

Witajcie ☺

Zapraszam Was dzisiaj do wykonania kilku ćwiczeń ogólnorozwojowych, które pozwolą nam utrzymać sprawność fizyczną na dobrym poziomie. Postarajcie się wykonać każde z ćwiczeń 10 razy.

**Ćwiczenia ogólnorozwojowe:**

* " Zegar" -w postawie stojącej lub siedzącej dzieci wykonują skłony głowy w płaszczyźnie czołowej naśladując tykanie zegara (tik - tak), na klaśnięcie lub inny sygnał wykonują skłony w lewo i prawo naśladując wybijanie godziny (bim - bom);
* " Żarówka" – w postawie stojącej lub siedzącej dzieci naśladują ruchy wkręcania i wykręcania żarówek z lampy umieszczonej na różnej wysokości;
* " Drzewa na wietrze" – stojąc w rozkroku z ramionami wzniesionymi w górę, skłony  i krążenia tułowia w różnych płaszczyznach z ruchem rąk, dłoni i palców naśladujących ruch gałęzi drzew podczas wiatru i wichury;
* "Skacząca piłka" - dzieci wykonują niskie podskoki obunóż w miejscu naśladując odbijającą się piłkę, zmieniamy tempo podskoków wolno – szybko;
* " Z wizytą u doktora" - dzieci pracują nad oddechem, reagując na polecenia nauczyciela "oddychaj - nie oddychaj", "oddychaj głęboko", "wdech i wydech".

**Ćwiczenia korygujące płaskostopie:**

* Malowanie stopami – dziecko siada na krześle. Pod stopami kładzie się bok rysunkowy; między pierwszy a drugi palec stopy wkłada się flamaster, po czym dziecko próbuje nim malować po papierze.
* Rowerek – dziecko leży na plecach, trzymając woreczek z ryżem i wykonuje ruchy jak podczas jazdy na rowerze.
* Skarpetki – zdejmowanie skarpetek stopami, bez pomocy rąk.

**Dodatkowo:**

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

**Powodzenia !!!**