**GIMNASTYKA KOREKCYJNA**

Witajcie Kochani ☺ Zapraszam na dzisiejsze ćwiczenia! Na początek spróbujcie wykonać rozgrzewkę przy pomocy Lwa Lolka:

<https://www.youtube.com/watch?v=W9Jyu7bfjho&ab_channel=Ekspresja-Taniecdladzieci>

**Ćwiczenia z balonem:**

* Zabawa sensoryczno – koordynacyjna z balonem. Będzie potrzebny balon i patyk. Cel zabawy – wykonywać odbicia do drugiej osoby w parze. Celem zabawy jest odbić balon 10 razy, tak aby nie upadł na ziemię.
* Umieszczamy balon między kolanami, staramy się wykonywać podskoki obunóż po pokoju, tak aby balon nie wypadł.
* W leżeniu na plecach; umieść balon między stopami, podnosząc nogi z balonem w górę, przełóż go w ramiona; następnie przejdź do siadu i ponownie umieść balon między stopami – wykonać ćwiczenie 10 razy.
* W leżeniu przodem, balon trzymaj w wyprostowanych ramionach, unoś ramiona lekko w górę, licząc do 5 i opuść – powtórz 10 razy.
* W leżeniu tyłem, ugnij kolana, stopy oprzyj o podłoże, balon umieść między kolanami; unieś w gorę biodra i spróbuj utrzymać 5 sekund, powoli opuść w dół zwracając uwagę aby dolny odcinek kręgosłupa przylegał do podłoża.

**Ćwiczenie kształtujące prawidłową postawę:**

Usiądź na krześle i ściągnij łopatki do tyłu i w dół. Jeżeli możesz, usiądź przed lustrem, abyś widział pracę swojego ciała, to pozwoli na lepsze wyczucie i prowadzenie ruchu. Policz do 8 i odpocznij. Wykonaj 10 powtórzeń, odpocznij 2 s i powtórz. Zrób 3 serie.

**Ćwiczenie korygujące płaskostopie:**

Chodzenie na brzegach zewnętrznym stóp po pokoju wzdłuż linii np. wytyczonej przez panele lub płytki podłogowe. Spaceruj tak przez 2 minuty. Następnie wykonaj wspięcie na palcach i spaceruj we wspięciu na palcach przez 1 minutę. Odpocznij 5s i powtórz całość.

**Powodzenia !!!**