**GIMNASTYKA KOREKCYJNA**

Witam ☺ Zapraszam Was do wspólnych ćwiczeń ogólnorozwojowych z elementami gimnastyki korekcyjnej.

W ramach rozgrzewki spróbujcie wykonać wiosenną gimnastykę:

<https://www.youtube.com/watch?v=iH2zc5tkHPo&t=119s&ab_channel=AkademiaKrokietaiLamy>

**Ćwiczenia ogólnorozwojowe:**

* " Podlewanie kwiatków" – w postawie skłonem głowy w przód dzieci naśladują więdnący kwiatek, a następnie wyprostem szyi i wyciągnięciem kręgosłupa w górę naśladują podlewany kwiatek;
* "Płatki kwiatów" – w postawie ramiona w bok - płatki rozchylają się, ręce złączone nad głową - płatki składają się;
* „Kwiaty rosną, kwiaty więdną" – z postawy przejście do przysiadu - kwiaty więdną, powrót do postawy wznos ramion w górę - kwiaty rosną;
* "Bocian na łące" - chód bociana z wysokim unoszeniem kolan;
* "Dmuchawce" - dziecko naśladuje zdmuchiwanie dmuchawców trzymanych w lewej

i prawej dłoni.

**Ćwiczenia wyciszające/uspokajające:**

Połóż się na podłodze, nogi w kolanach zgięte, stopy oparte o podłogę, ramiona wyprostowane w dole. Przesuwaj ramiona po podłodze w górę powoli licząc do 4, następnie opuszczaj ramiona w dół kontynuując liczenie 4-8. WAŻNE – cały czas ramiona muszą dotykać podłogi. Zwróć uwagę czy barki nie odstają, jeśli są uniesione – „przyklej je” do podłogi i powtórz całe ćwiczenie 8 razy. Oddychaj spokojnie.

**Powodzenia !!!**