

Plan zajęć gimnastyki korekcyjnej - ćwiczenia dla 3-4 latków

„Zegar”

Przyrządy i przybory: zbędne.

Organizacja i przebieg zabawy. Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym (na kokardkę), dłonie kładzie na kolana, plecy wyprostowane. Na hasło: TIK-TAK-TIK-TAK..... ZEGAR TYKA - dziecko wykonuje skręty głowy w prawą i w lewą stronę na przemian. Po 5-10s na hasło: BIM-BAM-BIM-BAM..... - ZEGAR BIJE - wykonuje skłony głowy w dół i w górę, następnie na hasło: DRRRRRRR - ZEGAR DZWONI - wykonuje krążenia głowy raz w prawo a raz w lewo.

Oddziaływanie korekcyjne:

- kształtowanie postawy prawidłowej w siadzie skrzyżnym
- rozciąganie mięśni karku

„Niedźwiedź”

Przyrządy i przybory: zbędne.

Organizacja i przebieg zabawy. Dziecko zamienia się w niedźwiedzia i przyjmuje pozycję siadu skulnego. Na hasło - IDZIE WIOSNA - niedźwiedź budzi się, rozciąga łapy i wychodzi na spacer. W tym czasie dziecko maszeruje na czworakach. Na hasło - IDZIE ZIMA - niedźwiedź idzie do swojej kryjówki i zapada w zimowy sen. Dziecko wraca do pozycji siadu skulnego. Zabawę wykonujemy w czasie około 2-3 min.

Oddziaływanie korekcyjne:

- wzmocnianie mięśni obręczy barkowej

Pokaż łokcie

Przyrządy i przybory: zbędne.

Uczestnicy: minimum dwie osoby.

Organizacja i przebieg zabawy. Uczestnicy zabawy leżą na brzuchu z dłońmi splecionymi na karku i łokciami opartymi o podłogę. Na hasło prowadzącego – POKAŻ ŁOKCIE – dzieci unoszą ramiona nad podłogę i pokazują prowadzącemu łokcie. Po wytrzymaniu ok. 3–6 s prowadzący podaje hasło – SCHOWAJ ŁOKCIE. Dzieci wracają do pozycji wyjściowej. Zabawa odbywa się w czasie np. 1,5 min.

Prowadzący wyróżnia dzieci, które nie popełniły błędów lub popełniły ich najmniej. Błędem w tej zabawie są: wysokie uniesienie klatki piersiowej i pogłębienie lordozy lędźwiowej.

Oddziaływanie korekcyjne:

- odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego,
- wzmocnienie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego,
- wzmocnienie mięśni karku.

Przeciwwskazania: brak.

Pływanie na plecach

Przybory i przyrządy: zbędne.

Uczestnicy: minimum dwie osoby.

Organizacja i przebieg zabawy. Uczestnicy zabawy leżą na plecach z wyprostowanymi i złączonymi nogami i rękoma wzdłuż tułowia. Na hasło prowadzącego – PLYNIEMY NA PLECACH – dzieci podnoszą równocześnie obie wyprostowane ręce do pionu i opuszczają je na podłogę przy głowie, a następnie przesuwają po podłodze w kierunku tułowia, imitując pływanie żabką na plecach. Jeżeli w czasie przenoszenia rąk wyraźnie powiększa się lordoza lędźwiowa, polecamy dzieciom ugięcie nóg w stawach biodrowych i kolanowych. Po 15–20 s prowadzący podaje hasło – ODPOCZYWAMY. Dzieci, nie wykonując żadnych ruchów, odpoczywają 5–10 s, głęboko oddychając. Zabawa odbywa się w czasie np. 2 min. Prowadzący wyróżnia dzieci, które „płyną na plecach”, nie popełnią błędów lub popełnią ich najmniej. Błędami są: asymetryczna praca rąk, brak położenia rąk na podłodze przy głowie i przesuwanie rąk w stronę bioder nad podłogą.

Oddziaływanie korekcyjne:

- odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego,
- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Przeciwwskazania: brak.