

Ćwiczenia korekcyjne

Jak ćwiczyć w domu?

1. Ćwiczymy w wygodnym stroju sportowym
2. Ćwiczymy na bosy
3. Ćwiczenia wykonujemy powoli i dokładnie.
4. Każde ćwiczenie powtarzamy od 4 do 8 razy.
5. Ćwiczymy, tak często, jak tylko mamy ochotę.

3-4 latki

Koszyczek



Dziecko leży na brzuchu. Ugina nogi, chwytając dłońmi stopy.

Skrzydółka



Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce ułożone w bok w pozycji tzw. „skrzydełek „. Dziecko próbuje wytrzymać w takiej pozycji 10 sekund. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy.

5-6 latki

Ósemki na czworakach



Dorosły stoi w rozkroku, dziecko porusza się na czworakach wokół jego nóg, wykonując ósemki.

Rybka na piasku



Dziecko leży na podłodze na brzuchu. Naśladuje rybę wyjętą z wody, unosi i opuszcza na podłogę wyprostowane i złączone nogi.

Milej zabawy Iwona Głuszko