**Zapraszam do ćwiczeń dzieci uczestniczące w zajęciach gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej.**

**24.06.2020. Temat zajęć: Zabawy i ćwiczenia ogólnorozwojowe.**

**I Część wstępna:**

- Ćwiczenia rytmiczne. Marsz z wysokim unoszeniem kolan, chód na palcach, na krawędziach stóp, na piętach.

- Zabawa orientacyjno-porządkowa : „Figurki”

- Zabawa "Światła drogowe”. Dziecko porusza się w różnych kierunkach, na podniesienie przez rodzica zielonego krążka - marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan , żółtego -

klaskanie w dłonie, czerwonego – stanie na baczność.

- Ćwiczenia równowagi . Spacer z woreczkiem na głowie. Ręce w postaci skrzydełek.

**II. Część główna**

- Zabawa z elementem czworakowania .

Czworakowanie z woreczkiem na plecach, omijanie rozłożonych kół , mogą być zrobione ze sznurka lub przygotowanie innych przeszkód.

- Zabawa ruchowa "Ptaszki do domu !"

Dziecko ma przed sobą rozłożone gniazda - koła . Porusza się między nimi, na klaśnięcie dziecko siada w siadzie skrzyżnym bez dotykania rękami podłogi. Zabawę powtarzamy.

- Ćwiczenia przeciw płaskostopiu.

Dziecko kładzie woreczek na stopie i stara się utrzymać go przez chwilę.

Zmiana stopy. Ćwiczenie powtarzamy 3-4 razy.

- W siadzie przekładanie woreczka ze stopy do stopy bez pomocy rąk.

- Próby „rysowania” na papierze palcami stóp, podnoszenie kartki palcami stóp,

zgniatanie jej, prostowanie, machanie nią, darcie.

6. Wrzucanie zgniecionych kulek papieru do celu.

**III Część końcowa.**

Sprzątnięcie gazet , wrzucanie ich stopami do kosza.

Zabawa ruchowa: „Gąsieniczka” – dziecko przemieszcza się na kreślonym odcinku uginając i prostując palce stóp, nie odrywając stóp od podłogi.

Życzę przyjemnej zabawy. Pozdrawiam serdecznie Magda G.