**Witam Rodziców i dzieci uczestniczące w zajęciach gimnastyki korekcyjno –kompensacyjnej!**

Zapraszam dzieci do ćwiczeń w domach.

Przydatne będą: karimata lub dywanik, kocyk, mała lekka piłeczka, gazeta.

03. 06. 2020 r. Temat: Zabawy i ćwiczenia stóp oraz obręczy barkowej.

**Część wstępna.**

- Zabawa orientacyjno –porządkowa ,,Ptaszki”.

Dziecko z rodzicem stoją obok siebie. Rodzic jest ,,drzewem” stoi w pozycji skorygowanej ,ręce w postaci skrzydełek , dziecko staje plecami do rodzica i jest ptaszkiem. Na hasło ,,ptaszki wylatują ze swoich drzew’, dzieci poruszają się na palcach. Na hasło ,,ptaszki wracają do swoich drzew” dziecko

biegnie do swojego „drzewa” i staje plecami przy plecach rodzica w pozycji skorygowanej. Następnie zamieniamy się rolami.

- Zabawy z czworakowaniem ,,Kotki i piłeczki”.

Dziecko porusza się na czworakach w wyznaczonym miejscu. Na klaśnięcie rozpoczynają zabawę piłeczkami , naśladując małe kotki. Zabawa powtarzamy kilka razy.

- Zabawa rzutna ,,Podrzuć i złap piłkę”

Dziecko znajduje się w siadzie z nogami ugiętymi. Przed dzieckiem leży piłka . Na sygnał

dziecko chwyta piłkę obejmując ją stopami , podrzuca do góry i chwyta w dłonie. Zabawę powtarzamy.

**Część główna**

- Zabawa bieżna ,,Samochody”.

Dziecko porusza się trzymając obręcz przed sobą - kierownicę na niby. Na sygnał - klaśnięcie dziecko samochód porusza się w różnych kierunkach, naśladując trąbienie samochodów. Na drugi sygnał zatrzymuje się w miejscu i cichutko, bez trąbienia, samochód wraca do garażu.

- Ślizgi ,,Daleki ślizgi”(jeśli mamy dostęp do podłogi bez dywanu czy wykładziny, powierzchnia powinna umożliwiać poślizg)

Dziecko leży na plecach na kocyku z ugiętymi nogamii , stopami opartymi

o podłogę, odpycha się stopami od podłogi dzięki czemu porusza się do przodu i do tyłu.

Druga wersja tego ćwiczenie w leżeniu przodem, dziecko leżąc na kocyku, nogi ma ugięte i porusza się odpychając się rękoma od podłogi.

- Ćwiczenia przeciw płaskostopiu „Robimy naleśniki”

Dziecko stoi lub siedzi na krześle, może tez siedzieć na podłodzie, przed dzieckiem leży kocyk. Dziecko palcami stóp próbuje zrolować kocyk, ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

- Ćwiczenia poprawiające postawę w różnych pozycjach.

Dziecko naśladuje : kruki, jastrzębie, kury i zające:

Kruk - chód z chwytem za kostki w przysiadzie.

Jastrząb – dziecko porusza się z rękami w bok i wykonuje ruchy w górę i w dół.

Kury – dziecko wykonuje trucht z ruchem, odprowadzanie rąk w pion w skurcz, w przód i w tył.

Zając - przysiad z rękami w kształcie "uszów nasłuchujących"

(pamiętamy o tym, aby dziecko miało ściągnięte łopatki).

- Ćwiczenia przeciw płaskostopiu ,,Podrzyj gazetę”.

Dziecko siedzi z nogami ugiętymi w kolanach , a przed nim rozłożona jest gazeta, na sygnał rozdziera palcami stóp gazetę, następnie palcami stóp dziecko zbiera rozdarte kawałki gazet do pojemnika.

**Zabawy i ćwiczenia na zakończenie:**

- Ćwiczenia równoważne: . ,,Bocian”

Dziecko naśladują brodzącego w stawie bociana na zmianę z - staniem na jednej nodze i naśladowanie klekotu bociana: kle, kle, kle… Zabawę powtarzamy kilka razy.

-Zabawa połączona z ćwiczeniami oddechowymi: ,, Wichura” –

Dziecko w siadzie skrzyżnym i ramionami w górze, macha nimi jak drzewo gałęziami na wietrze, trzymając w dłoniach kawałki gazet(listki), potem zmiana i wykonują długie i krótkie podmuchy na liście, które trzymają w dłoniach. Zabawę powtarzamy kilka razy.

- Zabawa pt. : „Minutka” – dziecko leży na plecach, z kolanami ugiętymi , stopami opartymi o podłogę ok 1 min, rodzic odmierza czas, w tym czasie dziecko liczy w dostępnym sobie zakresie .

Życzę przyjemnej zabawy . Pozdrawiam serdecznie Magda G.