

PRZESTRZEŃ PEŁNA INSPIRACJI

GIMNASTYKA KOREKCYJNA
28.03.2020

Poniżej przedstawiam propozycję ćwiczeń, jakie możecie Państwo wykonywać z dziećmi w domu w ramach gimnastyki korekcyjnej. Każde ćwiczenie należy powtórzyć 4-5 krotnie. Po każdym ćwiczeniu zalecam chwilę na odpoczynek i złapanie oddechu 😊. W kolejnych tygodniach będą pojawiały się nowe ćwiczenia.



+ Miłej zabawy 😊

+ mgr Alina Kozigrodzka
+ neurologopeda kliniczny
+ fizjoterapeuta

ĆWICZENIE 1

- ✘ Przejście na palcach wzdłuż linii.



Odtwórz film

ĆWICZENIE 2

- ✘ Przejście na piętach wzdłuż linii.



Odtwórz film

ĆWICZENIE 3

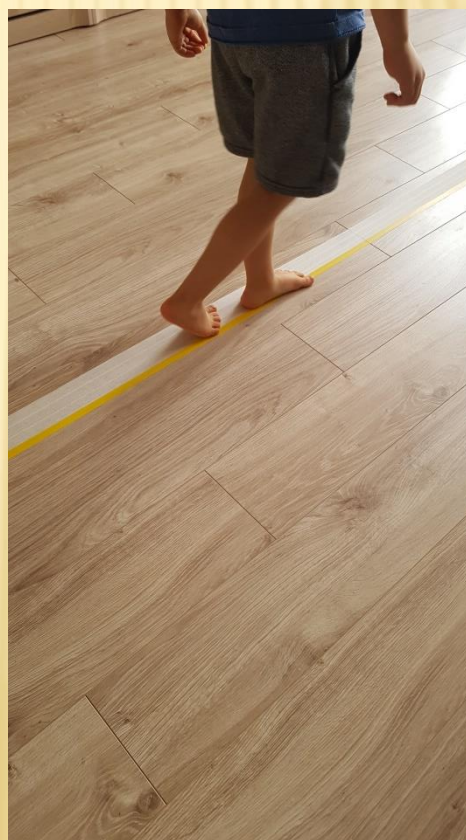
- ✘ Przejdźcie na zewnętrznych krawędziach stóp.
Ustawiaj stopy prosto, palcami do przodu, kolana wyprostowane.



Odtwórz film

ĆWICZENIE 4

- ✘ Przejście po linii. Ustawiaj stopę za stopą. Ramiona odwiedzione w bok.

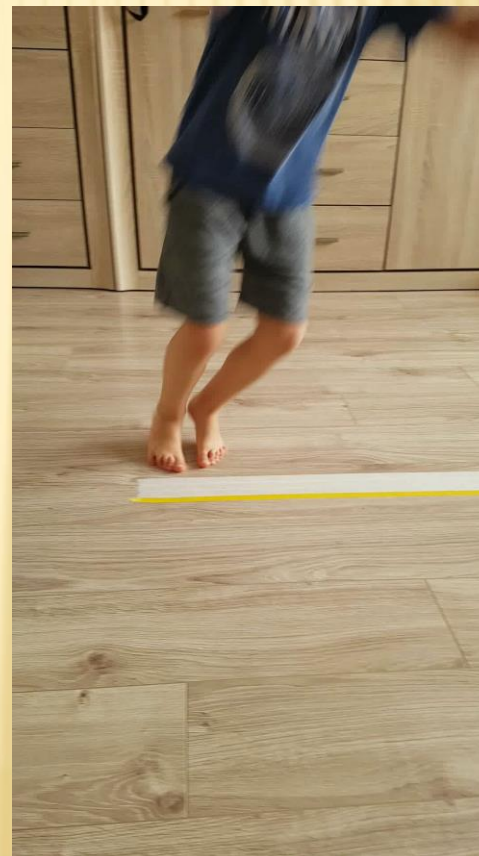


ĆWICZENIE 5

✘ Przeskoki obunóż przez linię.



Odtwórz film



Odtwórz film

ĆWICZENIE 6

- ✘ Podpór przodem. Przejdź w podporze wzdłuż linii.



Odtwórz film

ĆWICZENIE 7

- ✘ Podpór tyłem. Przejdź jak „rak” wzdłuż linii w przód i w tył.



Odtwórz film

ĆWICZENIE 8

- ✘ Przerzucanie piłeczek na drugą stronę linii.
Wyprostuj plecy, podeprzyj się z tyłu rękoma.



Odtwórz film



Odtwórz film

ĆWICZENIE 9

- ✘ Leżenie tyłem. Kończyny dolne oparte na piłce. Ramiona wzdłuż tułowia. Wyprostuj kolana, stopy przyciągnij do siebie, unieś biodra do góry i wytrzymaj nieruchomo 5 sekund.



ĆWICZENIE 10

- ✘ Leżenie tyłem. Kolana zgięte. Stopami utrzymuj piłkę. Przenieś piłkę ponad głowę.

