**Witam Rodziców i Dzieci uczestniczących w zajęcia gimnastyki korekcyjnej!**

09.04.2021 r. **Zapraszam do ćwiczeń ruchowych !**

Zestaw ćwiczeń ruchowych :

* marsz po kole (zwracanie uwagi na prawidłową postawę),
* przejście stopa za stopą po linii prostej ,
* ćwiczenie równoważne:

• przejście bokiem, krokiem dostawnym,

• przejście przodem, krokiem dostawnym,

• przejście naturalnym krokiem w przód,

• przejście we wspięciu na palcach,

* ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i rozciągające prostownik grzbietu odcinka lędźwiowego:

• z leżenia tyłem, z nogami ugiętymi w kolanach przejście do leżenia przewrotnego,

• to samo ćwiczenie wykonywane w parze, osoby w parze chwytają się za ręce, a ich głowy stykają się ze sobą,

* ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i pośladków:

• leżenie przodem, ramiona w przedłużeniu tułowia – naprzemianstronne wznosy prawego i lewego ramienia, a następnie prawej i lewej nogi,

• Ćwiczenia zręcznościowo-koordynacyjne rozwijające umiejętność rzutu i chwytu przyboru: podrzut i chwyt woreczka oburącz w pozycji siedzącej i podczas marszu,

• Marsz po kole połączony z rzutem woreczków do kosza.

Ćwiczenia wykonujemy zgodnie z kondycja i możliwościami psychofizycznymi każdego dziecka w danym dniu. Przeciętnie można wykonać po 5 - 10 powtórzeń danego ćwiczenia, wplatając między ćwiczenia ćwiczenia oddechowe – po ok. 5 wdechów nosem i wydechów ustami z jednoczesnym unoszeniem ramion przy wdechu do góry, opuszczeniem w dół przy wydechu.

**Życzę przyjemnych ćwiczeń. Pozdrawiam serdecznie!**