

## Gimnastyka i ćwiczenia korekcyjne

Wiek przedszkolny to szczególny okres w rozwoju dziecka. Dziecko poprzez spostrzeżenia, obserwacje i naśladownictwo gromadzi doświadczenia, a następnie stopniowo pozbywa się początkowych błędów. Nabywa odpowiednie czucie i pamięć mięśniową, jego ruchy stają się coraz bardziej celowe, dokładne, skoordynowane, a także płynne i zautomatyzowane. Kształtowanie zdolności motorycznych oraz umiejętności ruchowych jest jednym z celów kierowanej aktywności ruchowej dzieci w wieku przedszkolnym.

W naszym przedszkolu zajęcia z gimnastyki korekcyjnej odbywają się 3 razy w tygodniu.

### Oto przykładowe ćwiczenia korekcyjne dla prawidłowego rozwoju stóp:

- ✓ **„Żuraw”** - Dzieci chodzą po sali z wysoko unoszonymi kolanami i maksymalnie zgiętymi stopami (obciągniętymi stopami), naśladują polujące żurawie.
- ✓ **„Granie na bębnieku”** - Dzieci siedzą w siadzie ugiętym ze stopami opartymi o podłogę. Na hasło „gramy” podnoszą pięty do góry (zginają podeszwowo stopy) i uderzając lekko palcami, naśladują granie na bębnieku.
- ✓ **„Zbuduj zamek z klocków”** - Dzieci siedzą w siadzie ugiętym, zadaniem dziecka jest zbudowanie za pomocą stóp dowolnego zamku z leżących obok rozrzuconych klocków. Można określić czas trwania - podczas trwania piosenki, której akurat się uczymy.
- ✓ **„Bicie brawa stopami”** - Leżenie na plecach, ręce odsunięte w bok, dzieci unoszą ugięte nogi i rozchylają na boki kolana, stopy zwracają podeszwami do siebie i „biją brawa”.
- ✓ **„Odkurzacz”** - Dzieci naśladują robienie porządków. Odkurzaczem, czyli palcami stóp zbierają rzeczy leżące obok nich (mogą to być kapsle, kasztany, korale, woreczki, klocki, maskotki) każde do innego pojemnika.
- ✓ **„Mycie się”** - Uczestnicy zabawy „po ciężkiej pracy” – dbając o higienę, przystępują do mycia całego ciała za pomocą stóp (stopy to mydło).
- ✓ **„Wycieranie się po myciu”** - Dzieci po dokładnym umyciu się, przystępują do wycierania, używając stóp jako ręcznika. Następnie zmiana nóg.
- ✓ **„Chód baletnicy”** - Dzieci maszerują po sali z maksymalnie zgiętymi podeszwowo stopami. Palce jako pierwsze dotykają podłogi.
- ✓ **„Czytanie gazety”** - Dzieci siedzą na ławeczce, przed nimi leży rozłożona gazeta. Na znak prowadzącego starają się rozłożyć, a następnie złożyć gazetę palcami stóp.

- ✓ **„Rozrywanie gazety”** -Dzieci siedzą na ławeczce, przed nimi leży gazeta, zadaniem dzieci jest porozrywać gazetę na kawałki palcami stóp.
- ✓ **„Zbieranie śmieci”** -Dzieci chodzą po sali i zbierają palcami stóp wszystkie leżące kawałki gazety i wrzucają je do wcześniej przygotowanego pudełka.
- ✓ **„Chorągiewki”**-Dzieci siedzą w siadzie podpartym, palcami stopy chwytają szarfę i kładą się na plecach. Nie poruszając szarfę unoszą wysoko nogę i machają nią jak chorągiewką. Można robić zmiany: prawa, lewa noga. Można ćwiczyć równocześnie obie nogi.
- ✓ **„Schowaj szarfę”**-Dzieci siedzą w siadzie podpartym, przed nimi leży szarfa, palcami stóp chwytają szarfę i podciągają kawałek pod podeszwę, następnie chwytają kolejny kawałek i robią to tak długo, aż zostanie „połknięta”. Pięt nie wolno w tym czasie odrywać od podłogi, ani też ich przesuwać!.
- ✓ **„Pożegnanie części ciała”** -Dziecko siedzi prosto (najlepiej przy ścianie). Dziecko obejmuje stopę rękoma tak, aby podeszwa była zwrócona do środka i aby można się było w niej „przełądać” (kostka wewnętrzna ma być „schowana”). Powoli, nie szarpiąc nogi, dzieci dotykają palcami stopy kolejno brody, nosa, czoła, uszu i barków. Ćwiczymy na przemian, raz jedną nogą, potem drugą.

**UWAGA!!: tym ćwiczeniem nie wolno rozpoczynać gimnastyki stóp.**

- ✓ **„Pożegnanie”**- Dzieci siedzą na podłodze, przechylone nieco do tyłu, ręce oparte szeroko za plecami, nogi wyciągnięte do przodu i złączone. Dzieci na sygnał „pa, pa” wykonują stopami powoli ruchy w kierunku podłogi i do siebie (w dół i w górę).

**Ćwiczenia mogą być wykonywane w domu pod opieką rodziców.**













