Gimnastyka korekcyjna

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 bębenku”**-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 bębenku.

- ✓ **„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”.

- ✓ **„Odkurzacze”**-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 szarfy 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 „przeglądać” (kostka wewnętrzna ma być „schowana”). Powoli, nie szarpiąc nogi, dzieci dotykają palcami stopy kolejno brody, nosa, czoła, uszu i barków. Ćwiczymy na przemian, raz jedna 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).

Powyższe ćwiczenia mogą być wykonywane w domu pod opieką rodziców.

