

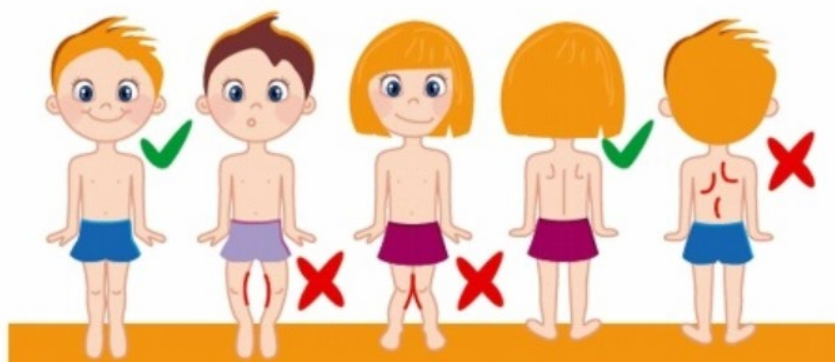
# Gimnastyka korekcyjna



## Nasze Cele:

- pomoc w kształtowaniu nawyku prawidłowej postawy
- wzmacnianie partii mięśni osłabionych
- rozciąganie partii mięśni przykurczonych
- wyrabianie prawidłowego wyklepienia stopy
- przeciwdziałanie utrwalaniu i pogłębianiu wady
- zapewnienie dzieciom z wadami postawy ruchu w odpowiednich dla nich dawkach
- uświadomienie dziecku jego defektu i następstwach wynikających z jego pogłębienia
- poprawienie sprawności fizycznej i koordynacji
- zapewnienie czynnego wypoczynku.

Mamo, Tato, sprawdź  
czy zdrowo rosnę!

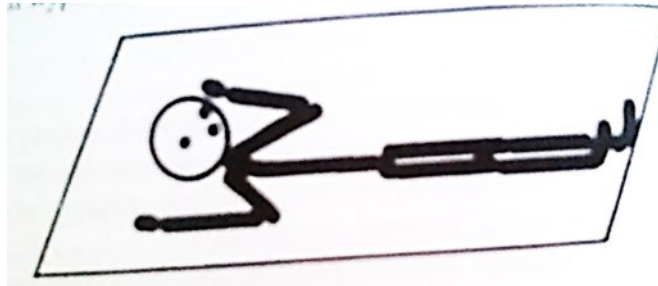


## Słowniczek:

Pozycje wyjściowe:

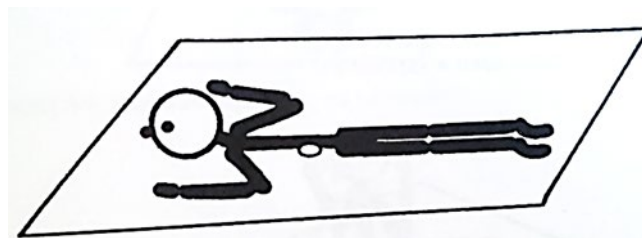
### 1. Leżenie tyłem.

Pozycja wyjściowa do ćwiczeń mięśni brzucha, oddechowych i obręczy barkowej. W pozycji tej uzyskuje się największą bierną korekcję postawy oraz największe odciążenie od działania sił grawitacji. Tułów w leżeniu tyłem powinien być ułożony prosto w stosunku do płaszczyzny pośrodkowej, głowa nie zadarta i nie pochylona ku przodowi, kark cofnięty ku tyłowi, łopatki ściągnięte, barki przylegają do podłoża, ramiona w rotacji zewnętrznej, brzuch wciągnięty, pośladki ściśnięte, nogi złączone i wyprostowane, stopy obciążone.



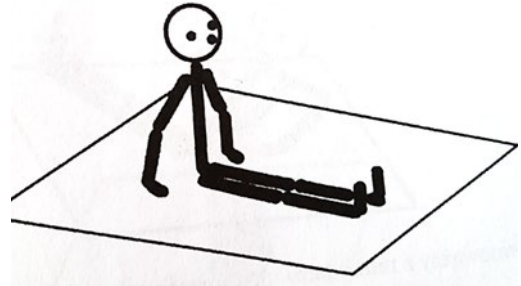
### 2. Leżenie przodem.

Jest pozycją wyjściową do ćwiczeń mięśni grzbietu, pośladkowych i obręczy barkowej. Pozycja ta podobnie, jak i leżenie tyłem zapewnia znaczną korekcję nadmiernych krzywizn kręgosłupa. Położenie tułowia i nóg podobnie jak w poprzednio opisanej pozycji, ramiona w bok przodem zgięte, głowa spoczywa na rękach.



### 3. Siad prosty.

Pozycje siedzące są dogodnymi pozycjami wyjściowymi szczególnie dla ćwiczeń obręczy barkowej i ćwiczeń oddechowych, a także mięśni grzbietu i brzucha. Wszystkie pozycje siedzące zmniejszają lordozę lędźwiową.



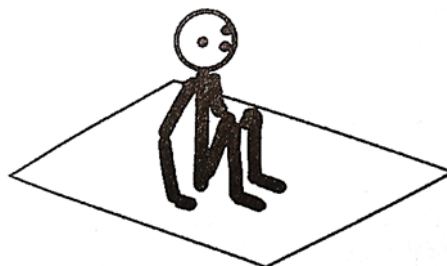
### 4. Siad skrzyżny.

Jest pozycją korzystną i często stosowaną w gimnastyce korekcyjnej, jednakże nie pozwala ona na dłuższe utrzymywanie tułowia w wyproście. Siad skrzyżny jest szczególnie polecany w przypadkach koślawości kolan i stóp.



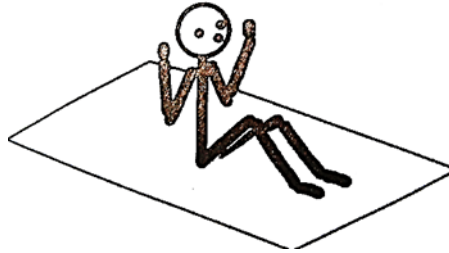
### 5. Siad skulony.

Jest pozycją niekorzystną, pogłębiającą wadliwe ustawienie górnej części tułowia, a więc pochylenie głowy, wysunięcie barków do przodu i pogłębienie kifozy piersiowej.



## 6. Siad ugięty.

Może być stosowany w tym czasie kiedy dzieci nie ćwiczą, z tym zastrzeżeniem, że oparcie dłoni o podłogę powinno być z tyłu tułowia, a ramiona znajdować się w rotacji zewnętrznej.



## 7. Siad rozkroczny.

To najbardziej polecana pozycja wyjściowa do stosowania w gimnastyce korekcyjnej, ponieważ zapewnia prawidłowe ustawienie miednicy i duże uniezależnienie tego ustawienia od ruchów ramion. Ponadto w siadzie rozkrocznym stosunkowo najłatwiej jest utrzymać przez dłuższy okres czasu poprawne ustawienie tułowia i głowy.



## 8. Siad klęczny.

Jest równie dobra pozycja wyjściowa, a korekcja postawy w tej pozycji jest utrzymywana także stosunkowo długo i łatwo. W siadzie klęcznym stopy oparte grzbietem o podłogę powinny być skierowane palcami do wewnątrz, w przeciwnym razie podłużne sklepienia stóp będą ulegały biernemu odkształcaniu pod wpływem ciężaru ciała spoczywającego na piętach.



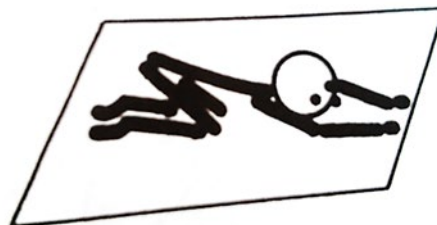
### 9. Klęk prosty.

W tej pozycji istnieje tendencja do pogłębiania się lordozy lędźwiowej na skutek pociągania miednicy w dół przez mięsień prosty uda.



### 10. Klęk podparty.

Jest pozycją szczególnie korzystną do ćwiczeń rozluźniających kręgosłup ponieważ jest on w tej pozycji odciążony, a brak tarcia o podłoże zapewnia swobodę ruchów. Klęk podparty jest szczególnie polecany w przypadku pleców okrągłych ponieważ jednocześnie koryguje kyfotyczne ustawienie piersiowej części kręgosłupa i pogłębia lordozę lędźwiową



biernie opadanie kręgosłupa w dół.

### 11. ręce ułożone w „Motylek”



Przykładowe ćwiczenia i zabawy z zakresu gimnastyki korekcyjnej, ĆWICZENIA  
OGÓLNOROZOJOWE :

**DZIEŃ 1**

- Zabawa :

Bieg na palcach w różnych kierunkach z reakcją na sygnał: 1 gwizdek lu  
kłaśnięcie - leżenie przodem ręce pod czołem

2 gwizdki - klęk podparty

- Dzieci robią małe koło z rąk i „dmuchają” balonik (koło się powiększa),  
na słowa prowadzącego : „Balon rośnie, że aż strach, przebrał miarę no i  
trach”- koło się rozrywa i dziecko przyjmuje pozycję leżenie tyłem, nogi  
ugięte, ręce w motylki.

- Stanie tyłem przy ścianie w postawie skorygowanej ręce - motylki.

Ruch: przejście do półprzysiadu i powolny powrót do stania.

- Marsz z zachowaniem postawy prawidłowej połączony z ćwiczeniami  
oddechowymi, obręczy barkowej, stóp:

Marsz po sali ręce- motylki,

Ruch: unoszenie wysoko L kolana, L stopa podkurczona,

unoszenie P kolana, P stopa podkurczona.

- Siad klęczny, ręce wyprostowane w górę, trzymają laskę lub kij,  
parasolkę.

Ruch: przekazywanie laski do tyłu rodzeństwu lub rodzicowi,

Siad prosty podparty.

Ruch: na hasło rodzica:

\*zegar tyka – skłony głowy w prawo, w lewo mówiąc tik, tak ....

\* zegar bije – skłony głowy w przód i tył mówiąc bim, bam...

\* zegar dzwoni – krążenie głowa raz w lewą raz w prawą stronę mówiąc drrr....

- „Berek – czarodziej”.

Ruch: dz. biega po pokoju, wyznaczony berek goni uczestników zabawy (rodzica). Dotknięty uczestnik przyjmuje pozycję skorygowaną rozkroczną. Dziecko to może wybawić inny uczestnik przeczołgując się między jego nogami.

- „Bieg cieni”

Ćwiczący dobierają się w pary (dziecko- rodzic),

Na sygnał :

jeden z partnerów biegnie lub chodzi swobodnie po pokoju, zmieniając co chwilę kierunek,rytm i długość kroków, wykonując przy tym równocześnie różne ruchy całego ciała.

Druga osoba z pary (jego „cień”) naśladuje swojego partnera, powtarzając dokładnie wszystkie jego czynności i ruchy.

Wyczuwanie całego ciała.

1. Z leżenie na plecach – turlanie się w różnych kierunkach (najpierw w prawo, później w lewo) z ramionami wyciągniętymi za głowę (naprzemiennie napinając



i rozluźniając mięśnie):



2. Jak wyżej., ale z ramionami ułożonymi wzdłuż ciała:

Odprężenie – zamykamy oczy- liczymy do 10- siadamy z nogami wyprostowanymi liczymy do 10.

## DZIEŃ 2

- **„Zamrożenie”**

Ćwiczący poruszają się swobodnie w różnych kierunkach w rytmie muzyki. Po chwili wyłączamy muzykę, co jest równocześnie sygnałem dla ćwiczących, aby zatrzymali się w takiej pozycji w jakiej znaleźli się w chwili, gdy umilkła muzyka.

Zadaniem ćwiczących jest utrzymanie równowagi w tej „zamrożonej” pozycji.

Po włączeniu muzyki wszyscy ponownie zaczynamy się poruszać w różnych kierunkach pokoju,

### ***Zabawy z woreczkami z grochem***

- Na sygnał rodzica (np. wyłączenie muzyki) równocześnie podrzucamy 2 woreczki w górę, i łapią je w 2 ręce (a potem w 1 rękę).
- Wyrzucają przybory w górę i wykonują krok w przód, by złapać je z tyłu za plecami.
- Podrzucają jeden woreczek z tyłu za plecami w górę i chwytają go z przodu.
- Ćwiczący wyrzucają jeden z przyborów w górę, po czym zamykają oczy i próbują go złapać.
- Podrzucają woreczek w górę pod nogą i łapią go, gdy znajduje się jeszcze w górze.
- Uczestnik zabawy wyrzuca równocześnie 2 woreczki w górę i chwytają je skrzyżowanymi rękami (lewą ręką woreczek opadający z prawej strony, a prawą – z lewej).



- Podrzucają swój przybór w górę i obracają się wokół osi długiej ciała o 360°, by złapać opadający woreczek (zanim dotknie on podłoża).

### *Zabawy w parach*

- Jeden z partnerów staje za plecami drugiego i wyrzuca woreczek nad stojącym przed nim współwiczącym, którego zadaniem jest złapanie opadającego przyboru .
- Stojąc naprzeciwko siebie w odległości ok. 3 – 4 m jedna osoba z pary formuje przed sobą z ramion „kosz”, do którego jej współpartner próbuje wrzucić woreczki. Po 2 rzutach następuje zmiana rzucającego.
- „Berek rzucany w parach” – jeden z ćwiczących przyjmuje rolę „berka”, którego zadaniem jest rzucenie woreczkiem w plecy lub nogi uciekającego partnera. Po celnym trafieniu przez „berka” następuje zmiana ról.

- Ćwiczący dobrani w pary. Jedna osoba wykonuje podpór przodem



(„mostek”),

a druga obchodzi ją dookoła na czworakach:

- J w. ale druga osoba przechodzi pod „mostkiem ”:



- W parach, w siadzie ugiętym, tyłem do siebie, opierając się plecami o partnera, przepychanie plecami współwiczącego, starając się pokonać



jego opór. Po chwili następuje zmiana ról;

- Dziecko siada w siadzie skrzyżnym i składa dłonie, tak, by stykały się wewnętrzną powierzchnią.  
Kolejno rozwiera na zewnątrz pary palców (kciuk – kciuk, palec wskazujący – palec wskazujący itd.), następnie kolejno znowu je łączy. Przy wykonywaniu ćwiczenia dziecko kolejno liczy do pięciu (tyle ile par palców).
- Masażyki. Dziecko kładzie się na brzuchu, rodzic mówi wierszyk i wykonuje na plecach dziecka odpowiednie ruchy np.:  
„Tu płynie rzeczka, przeszła pani na szpileczkach, tędy przeszły słonie i przebiegły konie, przeleciała szczypraweczka, zaświeciły dwa słoneczka, potem spadł drobniutki deszczyk, czy Cię przeszedł dreszczyk?” (rodzic opowiada, jak robi się pizzę (ciasto, jak myje się samochód, itd.), naśladując poszczególne czynności odpowiednimi ruchami wykonywanymi na plecach dziecka.

### Dzień 3

- „Dzikus”. Dziecko na dany sygnał biega i krzyczy „aaaa”. Na umówione hasło staje w milczeniu i bezruchu.
- „Balon”. Dziecko nabiera powietrze, potem tak jak balon wypuszczając powietrze syczy i biega po pomieszczeniu.
- „Lokomotywa” – dziecko skacze lub biegnie przed siebie, udając lokomotywę. Sapie i gwizdże, naśladując dźwięki parowozu.
- „Drwale” – dziecko staje w rozkroku. „Wyobraź sobie, że jesteś drwalem, przed Tobą leży pień”. Dziecko podnosi ręce do góry (splecione jak na trzonku siekiery) wdychając powietrze. Następnie energicznie opuszcza w dół („uderza w pień”), wydechając powietrze z okrzykiem „ha!”.
- „Rakieta”. Dziecko siedzi z rękami na stole. Rakieta startuje – bębniemy palcami, cicho bręczymy, lekko tupiemy o podłogę. Rakieta leci coraz wyżej – coraz głośniejsze odgłosy. Lot ślizgowy – wyłączmy napęd – cisza. Napęd zostaje włączony, rakieta ląduje – odgłosy stają się bardzo ciche.

- Dziecko idzie z zamkniętymi oczami po ułożonej na podłodze lince / wstążce, od czasu do czasu podkładamy dziecku pod nogi kijek (na niewielkiej wysokości nad wstążką), przez który dziecko musi dać krok, nie spadając ze wstążki.
- Dziecko stoi stopy blisko siebie. Naśladuje tykanie zegara – wychylając się w lewo i w prawo.
- Dziecko wychodzi z pomieszczenia, rodzic chowa jakiś przedmiot. Dziecko wraca i ma za zadanie go odnaleźć. Rodzic udziela wskazówek (podobnie jak w „ciepło-zimno) nucąc „hmmm” (głośno - gdy dziecko jest blisko przedmiotu, cicho – gdy się oddala).
- Dziecko ma zawiązane oczy, rodzic przemieszcza się wydając przy tym dźwięk (słowo, gra na instrumencie). Dziecko podąża za rodzicem.
- Dziecko siada na krześle, zawiązujemy mu oczy. W różnych miejscach pomieszczenia robimy różnego typu hałas (uderzamy w pokrywkę, gramy na flecie, tupiemy). Zadaniem dziecka jest pokazanie z której strony dochodzi hałas.
- Dziecko siedzi z zawiązanymi oczami i udaje pająka. Wokół rzucamy kapsle (lub inne przedmioty wydające dźwięk przy upadaniu). Dziecko wsłuchuje się, ma zgadnąć ręką, z której strony zdobycz wpadła w jego sieć. Następnie szuka po omacku tej zdobyczy.
- „Lustro”. Dziecko staje naprzeciwko rodzica. Rodzic wykonuje pewne ruchy (kuca, podnosi nogę, rękę, robi „miny”). Dziecko naśladuje ruchy rodzica.
- Zaciemniamy pokój i latarką rzucamy w różne miejsca pokoju punkt świetlny, dziecko próbuje je złapać.
- Na podłodze stawiamy kręgiel (pustą plastikową butelkę). Dziecko staje przed nim i kolejno dotyka go delikatnie czubkiem nosa, brodą, brzuchem, kolanem, dużym palcem (zależnie od możliwości dziecka). Kręgiel nie może się przewrócić.
- „Pomidor”. Rodzic rozśmiesza dziecko (tylko słownie lub gestami, bez dotykania), dziecko w odpowiedzi może wypowiadać tylko jedno słowo: „pomidor”, dziecko przegrywa, gdy się roześmieje (można liczyć czas i porównywać kto wytrzymał dłużej).
- Opowiadanie na rozluźnienie:  
Wprowadzenie:

Mówimy do dziecka: „Połóż się wygodnie, tak żeby nic Ci nie przeszkadzało, oddychaj głęboko, powoli, tak spokojnie jak byś za chwilę miał zasnąć, zamknij oczy”.

✓ Opowiadanie właściwe:

„Opowiem Ci o niedźwiadku. Ten niedźwiadek codziennie wędruje przez gęsty las nad jezioro (opisujemy, co niedźwiadek widzi i słyszy, jak się tam czuje). Później misio wraca do swojej jaskini. Jest bardzo zmęczony i marzy tylko o tym, żeby odpocząć. Niedźwiadek lubi się zdrzemnąć po spacerze. Jego jaskinia jest wysłana miękkim mchem, który pachnie lasem. Misio zasypia. Jego oddech jest spokojny i głęboki. Czy ty też umiesz tak oddychać? Niedźwiadek wtula się w mięciutki mech, ciekawe, co mu się śni?... Po przebudzeniu misio otwiera oczy, przeciąga się i pręży, czy ty też tak umiesz? Teraz misio jest wypoczęty i zadowolony, a ty?”. Można opowiadać dziecku codziennie inną wycieczkę misia lub innego zwierzaka. Dziecko może też samo wybrać, jakie zwierzę ma być bohaterem opowieści lub gdzie ma się wybrać. Ważne jest łagodne przejście z krainy fantazji do świata rzeczywistego. Dziecko może jeszcze przez chwilę poleżeć,...

#### Dzień 4

- Siad skrzyżny – połóż dłonie na kolanach. Spychaj kolana w dół ciężarem ciała i ucisku rąk.
- Siad skrzyżny, ręce w bok lub na karku – przejdź do stania bez pomocy rąk.
- Siedząc o nogach ugiętych w kolanach złącz podeszwy stóp. Dłonią obejmij grzbiet stóp. Rozpierzaj kolana łokciami rozsuwanymi na zewnątrz z niewielkim opadem tułowia w przód.
- Siad prosty – napinaj mięśnie ud.
- Leżenie tyłem, nogi w rozkroku. Rodzic stoi w rozkroku tak, aby jego stopy były po stronie zewnętrznej stóp dziecka. Postaraj się powiększyć rozkrok, naciskając swoimi stopami na nogi rodzica.
- Ptak". Dziecko stoi w rozkroku, ręce na wysokości barków. Przy wdechu dziecko prostuje się, rozpościera ręce na bok, przy wydechu – przenosi ręce do przodu, plecy zaokrąglone (naśladuje lot ptaka)

- „Żabka” – ruchy rąk jak przy pływaniu żabką, ręce do przodu – wdech, ręce na boki i do tyłu – wydech.
- „Malowanie oddechem” - "możesz malować swoim oddechem, pomyśl, co chciałbyś na malować?... wyobraź sobie, że powietrze, które wydychasz, to kolorowy laser. Możesz zdecydować, czy ten laser będzie gruby, czy cienki. Wyobraź sobie, że przy każdym wydechu przez Twoje usta wydostaje się kolorowe powietrze. Możesz teraz malować przy pomocy ruchu głowy".
- Dziecko bierze głęboki wdech – na wydechu śpiewa zwrotkę ulubionej piosenki.
- Dziecko wyobraża sobie, że jest balonem, najpierw malutkim (siedzi skulone). Potem dziecko nadmuchuje swój balon (z każdym wdechem bardziej się prostuje, aż na koniec staje się balonem z wyprostowanymi ramionami). Dziecko wypuszcza powietrze ze swojego balona – „kurczy się”, wydając dźwięk „szszsz”.

Oddech wzmocnić można przez proste zabawy takie jak: puszczenie baniek, dmuchanie na wiatraczek (kto dłużej), nadmuchiwanie balona.

- zabawa „naleśnik”, „hot-dog” - na podłodze kładziemy koc, dziecko kładzie się na jego skraj (głowa dziecka pozostaje na zewnątrz), toczymy dziecko przed sobą (jak beczkę) jednocześnie zawijając dziecko w koc, następnie tocząc odwijamy dziecko;
- baraszkowanie, toczenie się, przewracanie na poduchy, materac;
- bitwa na poduszki, przygotowujemy poduszki różnej wielkości, ciężkości z różnych materiałów, dziecko, rodzic trzyma poduszkę oburącz i poklepujemy się nią po wybranych częściach ciała kolana, plecy, dłonie itp., dodatkowo nazywamy uderzane części ciała;
- chodzenie, czworakowanie, podskakiwanie, turlanie się po kocyku pod którym umieszczamy różne maskotki, mogą wydawać dźwięki, dziecko może zgadywać kto to? (wcześniej możemy pokazać dziecku co chowamy pod koc);
- „tunel” - kilka krzeseł stawiamy jedno za drugim i przykrywamy kocem, powstaje tunel, dziecko przeciska się przez niego, jeśli mamy kupiony tunel to możemy wrzucać do niego koce, maskotki, poduchy i dziecko przeciska się przez taki ciasny tunel;

- zabawa bandażem, zawijamy dziecko bandażem elastycznym, zabawa w mumię, możemy zawijać pojedyncze części ciała ręce, nogi, dziecko usiłuje się samo rozwiązać;
- zabawa w „klej” - odrywanie dziecka „przyklejonego” do podłoża;
- zabawa w „paczkę” - rozprostowywanie dziecka udającego paczkę;
- zabawa w „pomnik” - dziecko siedzi na krześle, dorosły wykonuje próby popychania dziecka w różne kierunki,
- Walka paluszkowa – dzieci ustawiają palce dłoni w pary (kciuk do kciuka, wskazujący do wskazującego itd.), a następnie kolejno, palec po palcu, naciskają palcami na siebie. Potem naciskają na siebie wszystkimi paluszkami obu rąk jednocześnie. Tego rodzaju działanie ma na celu rozładowanie napięcia oraz daje możliwość wyładowania energii.
- Kocia gimnastyka – dzieci bawią się w przeciągającego się kota. W pozycji na czworaka po kolei naciągają wszystkie części ciała: wyginają grzbiet do góry, wyciągają przed siebie ręce, przyginają grzbiet do podłogi, zwijają się w kłębek. Następnie część dzieci staje w różnych miejscach sali, tworząc tunele do przejścia dla kotków. Potem tunele i kotki zmieniają się rolami. Zabawa ta ma na celu rozciągnięcie mięśni różnych partii ciała.
- Kołyska – dzieci siadają na dywanie w pozycji pólężącej. Nogi zginają w kolanach, ustawiając je w pozycji na krzyż, ręce oplatają na kolanach, głowy chowają. Następnie delikatnie kołyszą się do przodu i do tyłu oraz na boki. Ćwiczenie to rozwija nawyk skupiania uwagi i zrozumienia.
- Oddychanie przeponą – przedszkolaki robią wdech nosem, a wydech ustami. Po pierwszym wdechu (bardzo głębokim) dzieci robią krótkie wydechy przez zaciśnięte wargi (można dzieciom powiedzieć, że ich zadaniem jest utrzymanie w powietrzu piórka). Następnie dzieci kładą sobie ręce na brzuchu i wykonują wdechy i wydechy (wdech nosem, wydech ustami – powietrze wypuszczają pomału), obserwując, jak rusza się przepona.

## Dzień 5

- Pływanie na plecach

Położ się na plecach z wyprostowanymi i złączonymi nogami i rękoma wzdłuż tułowia. Na hasło płyniesz na plecach podnieś równocześnie obie wyprostowane

ramiona do pionu i opuść je na podłogę w kierunku tułowia, imitując pływanie żabką na plecach. Na hasło odpocznij, nie wykonuj żadnych ruchów głęboko oddychając. Zabawa trwa 2 min. ( 15 – 20 s ćwicz, 10 – 15 s odpoczywaj ).

- Wbijanie gwoździ

Położ się na brzuchu z dłońmi pod brodą. Na hasło wbij gwoździ – unieś ramiona nad podłogę i naśladowuj ruchy wbijania gwoździ młotkiem w podłogę przed sobą. Na hasło odpocznij leż w bezruchu głęboko oddychając. Zabawę powtarza się 2 – 4 razy, każdorazowo zmieniając ułożenie rąk. Po 10 uderzeniach 5 – 10 s odpoczynku.

- Lot samolotu

Położ się na brzuchu z dłońmi pod brodą. Nogi są wyprostowane i złączone. Na hasło samolot leci – przenieś wyprostowane ręce w bok i unieś je jak najwyżej, unosząc jednocześnie głowę. W tym samym czasie unoszone są nisko wyprostowane nogi. Na hasło samolot ląduje opuść ręce i nogi i wróć do pozycji wyjściowej. Zabawa trwa 2 min. Po 3 – 6 s ćwiczenia – odpoczynek.

- Ślimak

Położ się na brzuchu z nogami wyprostowanymi i złączonymi. Na hasło ślimak pokaż rogi – unieś głowę i ręce nad podłogę, przykładając zwinięte w pięści dłonie do skroni i prostując wskazujące palce pokaż rogi jak u ślimaka. Na hasło ślimak schowaj rogi połów dłonie na podłodze i opierając na nich brodę wróć do pozycji wyjściowej.

- Lornetka

Położ się na brzuchu z dłońmi pod brodą. Na hasło popatrz przez lornetkę – oderwij ręce od podłogi i ułóż z dłoni lornetkę, przez którą obserwuj otoczenie. Na hasło odpocznij – wróć do pozycji wyjściowej.

- Kukułka

Siad skrzyżny z rękoma ułożonymi w skrzydełka. Na sygnał wysuń głowę do przodu i zawołaj kuku, a następnie cofając głowę naśladowuj wysuwanie i chowanie się kukułki z wnętrza zegara i chowanie się do środka. Zabawa trwa

ok. 1 min. Ustawiona pionowo głowa jest dłużej schowana niż wysunięta, tułów przez cały czas jest nieruchomy.

- Pokaż sufit

Kłęk podparty. Na hasło pokaż sufit prawą ręką – oderwij prawą rękę od podłogi i przenosząc ją bokiem w górę pokaż sufit. Po pokazaniu ręka powraca do pozycji wyjściowej. Na hasło pokaż sufit lewą ręką itd.

- Węszący piesek

Kłęk podparty z ugiętymi rękami. Palce są skierowane do środka, klatka piersiowa i głowa nisko nad podłogą. W takiej pozycji poruszaj się do przodu przez określony dystans do przodu, naśladując węszącego pieska.

- Wiatrak

Stanie w małym rozkroku. Na hasło wieje wiatr – obszerne krążenia wyprostowanymi rękoma w tył – skrzydła wiatraka obracają się. Na hasło wiatr przestał wiać – opuszczenie rąk wzdłuż tułowia i utrzymanie prawidłowej postawy.

- Samochód z przyczepą

Ćwiczący dobierają się parami. Jedna osoba ustawia się za plecami współwiczącego i chwytając go obiema rękami w okolicy bioder ugina nogi w kolanach, w ten sposób naśladują samochód z przyczepą. Osoba stojąca z przodu („samochód”) próbuje jak najszybciej poruszać się w różnych kierunkach sali, natomiast ustawiona z tyłu („przyczepa”) usiłuje przyhamować szybkość ciągnącego go partnera. Obaj ćwiczący powinni przy tym zachować

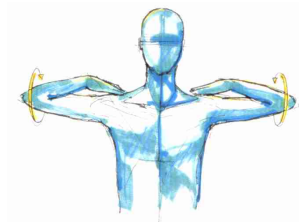


prawidłową pozycję tułowia (nie garbić się, trzymając proste plecy, złączone łopatki, cofnięte barki, wyciągniętą szyję i prosto głowę).



- „Wiatraczek”

Stojąc lub siedząc w siadzie skrzyżnym – skurcz ramion z dotknięciem palcami rąk do barków. Krążenia łokciami (najpierw w przód, później w tył) wraz z łączeniem łopatek w momencie, gdy łokcie są odwiedzone w tył (Rys. 1).



Rys. 1

- Dźwig

Pozycja stojąca. Naprzemienne chwytanie palcami jednej stopy jakiegoś drobnego przedmiotu (najpierw chusteczki, później kasztana, ołówka itp.) oraz podnoszenie go nad podłogę z krótkim przetrzymaniem w powietrzu, następnie powolne opuszczanie przedmiotu, by wykonać to drugą stopą i tak przynajmniej kilka razy każde z nich (rys. 7).



Rys. 7

- „Wydłużanie się” w pozycji stojącej

Swobodna pozycja stojąca.



Wyciąganie ramion w górę, możliwie jak najwyżej (Rys. 17a).

Pozostać kilka sekund w tej pozycji zanim nastąpi rozluźnienie.

- **Ćwiczenie oddechowe w pozycji stojącej.** Postawa stojąca z ramionami splecionymi przed brzuchem z dłońmi zwróconymi w górę (Rys. 18a).



Głębokie oddychanie wspierane ruchami ramion. Kiedy splecione ramiona (odwrócone wewnętrzną powierzchnią dłoni w górę) podnoszą się blisko tułowia w górę – następuje wdech, natomiast po odwróceniu rąk dłońmi w dół



i opuszczaniu ich – następuje wydech.

- „**Niebo – Ziemia – Woda**”.

Wszyscy poruszają się marszem w prawidłowej postawie ciała, w różnych kierunkach sali. Na głośny sygnał (wołanie): „**Niebo!**” – wszyscy ćwiczący muszą wspiąć się na palce stóp i wyciągnąć ramiona wraz z głową w górę (z wciągniętym brzuchem i napiętymi pośladkami). W ten sposób poruszają się, aż do momentu ponownego sygnału do zwykłego marszu w pozycji skorygowanej. Przy kolejnym sygnale nauczyciela: „**Ziemia!**” – wszyscy siadają na podłodze w siadzie skrzyżnym z wyprostowanymi plecami. Po chwili następuje powrót do marszu. Przy następnym zawołaniu nauczyciela: „**Woda!**” – ćwiczący muszą położyć się na podłogę w leżeniu tyłem, z nogami ugiętymi w kolanach i plecami ściśle przylegającymi do podłogi.

- ✓ Dzieci leżą wygodnie na kocykach lub dywanie. Nogi wyciągnięte swobodnie. Głowa złożona na małej poduszce. Ramiona wyciągnięte wzdłuż tułowia tak, aby się nie dotykały.

- Zegnij prawe ramię tak, by naprężyć biceps.

Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno (przez kilka sekund). Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie? A teraz jesteś słaby, rozluźnij napięte mięśnie, połóż z powrotem rękę na dywan. Teraz wyraźnie czujesz, jak rozluźniły się twoje mięśnie.

- To samo, tylko lewą ręką.
- Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki na klocek (z tworzywa sztucznego) położony po twojej prawej stronie – jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. A teraz rozluźnij mięśnie, jesteś znowu słaby, nie naciskaj już, czujesz ulgę. Mięśnie rozluźniły się.
- To samo, tylko z pięścią lewej ręki.

A teraz odpocznij chwile, leż spokojnie i oddychaj spokojnie, równo, ręce twoje odpoczywają.

- A teraz silna i słaba będzie twoja prawa noga.

Włóż klocek pod kolano zgiętej nogi i mocno ściśnij nogę w kolanie, a teraz noga słabnie, rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek.

- To samo ćwiczenie, tylko z lewą nogą.
- A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, by napełnić powietrzem swój brzusek. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzusek jak balon, mocno, a teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie, czujesz ulgę.
- Naciśnij mocno głową na poduszkę, na której leżysz, głowa jest bardzo silna, naciskasz mocno, a teraz rozluźnij mięśnie, głowa już nie naciska na poduszkę, odpoczywa, czujesz ulgę.
- Jesteś niezadowolony i groźny, ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną, czoło jest gładkie.
- Twoje oczy też możesz mocniej i słabiej zaciskać powiekami. Spróbuj teraz zacisnąć mocno powieki, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij je, odpocznij.
- A teraz zaciśnij mocno szczęki, zęby dotykają zębów. I górna i dolna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. A teraz rozluźnij szczęki, czujesz ulgę.
- Ułóż wargi tak jakbyś chciał powiedzieć „och” (lub zrób ryjek, jak u małej świnki) i napnij mocno mięśnie ust, a teraz rozluźnij mięśnie.

**BRAWO ! BRAWO! Brawo!**

#### Bibliografia:

1. „Rymowanki, kołysanki, przytulanki" opracowanej przez M.Bogdanowicz, Wydawnictwo Fokus, Gdańsk 2002);
2. <http://www.edukacja.edux.pl/p-12132-wiosenna-gimnastyka-cwiczenia-korekcyjno>
3. [www.ppp2gdynia.szablon.pl](http://www.ppp2gdynia.szablon.pl)
4. ZABAWY I GRY RUCHOWE AKTYWIZUJĄCE MIĘŚNIE TUŁOWIA - PIOTR WINCZEWSKI Piotr Winczewski, rok wydania 2016, wydawnictwo: Difin
5. Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej, Autor: Sławomir Owczarek, Marian Bondarowicz

