

Terapia ruchowa- gimnastyka korekcyjna
Prowadzący Justyna Kanabrocka

Wtorek 11.05.2020

Cele:

- Wzmacnianie mięśni grzbietu odcinka piersiowego,
- wzmacnianie mięśni karku
- elongacja kręgosłupa

1. Zabawa „Piesek na spacerze” – uczestnicy zabawy swobodnie biegają na czworakach. Na zapowiedź prowadzącego „piesek szuka” – dziecko przyjmując pozycję niską Klappa „wacha” szukając zabawki. Na zapowiedź „piesek idzie” – dziecko wychodzi biegać dalej.

2. „Kozły” - toczenie piłki głową w parach na czworakach. Zabawa przerywana jest celem poprawy ustawienia głowy i barków. 8x

3. Rośnie kwiatek

Dziecko w siadzie skrzyżnym, tułów pochylony do przodu, dłonie na podłodze. Na hasło kwiatek rośnie dziecko powoli prostują tułów, na hasło kwiatek wychyla się do słońca- dziecko wyciąga ręce w górę, na hasło kwiatek więdnie- wraca do pozycji wyjściowej 8 x

4. Ćwiczenie oddechowe

Dziecko staje na podłodze – postawa wyprostowana. Ruch - marsz po obwodzie koła, przeniesienie rąk bokiem w górę, w skos z jednoczesnym uwypukleniem klatki piersiowej i wykonywaniem wydechu, a następnie opuszczaniem rąk bokiem w dół z jednoczesnym wydechem. Podczas marszu zwracanie uwagi na równoległe ustawienie stóp. 10x

Środa 13.05.2020

cele:

- zwiększenie ruchomości obręczy barkowej
- wzmacnianie mięśni brzucha
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg
- wydłużenie fazy wydechowej,

1. Myjemy nóżki

Dziecko siedzi z nogami ugiętymi, ręce oparte za sobą o podłogę, tułów wyprostowany. Krążek położony na podłodze przed nogami dziecka. Na hasło włoż nogi do wody dziecko stawia stopy na krążku, na hasło wyjmij nogi dziecko podnosi je w górę, otrząsa z „wody”, przenosi do rozkroku i opiera o podłogę obok krążka - Nie wolno

przesuwać nóg po podłodze

2. Wycieraczki samochodowe -wzmacnianie mięśni skośnych brzucha

Dziecko leży na plecach. Nogi wyprostowane, złączone i uniesione do pionu, a ręce proste w bok leżą na podłodze. Na hasło wycieraczki pracują dz. przenosi złączone i proste nogi w prawo i w lewo.

3. Kółka małe i duże

Pw. – siad skrzyżny na dywanie w pozycji skorygowanej. Ruch – krążenie wyprostowanymi rękoma w tył – koła małe i koła duże.

- rysujemy

ponownie siad skrzyżny na dywanie w pozycji skorygowanej. Prosimy dziecko aby narysowało w powietrzu dużymi ruchami koło, kwadrat, serce, leniwą ósemkę itp.

4. Dmuchamy

Dziecko leży na plecach. Dmucha na woreczek foliowy trzymany przed ustami. Stara się utrzymać woreczek w powietrzu jak najdłużej

5. Dziecko leży na brzuchu w parze z rodzicem, naprzeciw siebie w odległości ok. 1 m. Dmucha w piłkę pingpongową „podając” ją sobie nawzajem.

Czwartek 14.05.2020

cele:

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
- rozciąganie mięśni przykurczonych,
- utrwalanie nawyku prawidłowej postawy ciała.

1. Zbieranie skarbów

Przygotować kilka przedmiotów- skarbów. Dziecko maszeruje w pomieszczeniu do muzyki. Na przerwę w muzyce podbiega do skarbu i palcami stóp zbiera go i odnosi „do skarba”
Przedmioty trzeba podnieść, nie wolno przesuwac po podłodze

2. Rzut woreczkiem

Ustalamy z dzieckiem czas zabawy- włączyć stoper czy klepsydrę ustawić. Dajemy dziecku woreczki lub inne przedmioty, które dziecko będzie wrzucać, oraz pudełko- wiaderko.

Na sygnał start dziecko palcami stóp próbuje rzucać rzeczami w stronę pojemnika zatrzymuje się gdy mija czas. Powtarzamy po 2 razy na każdą stopę.

3. Ćwiczenia równoważne z nauką prawidłowego chodu

PW- stanie, ręce w bok. Ruch- dziecko maszeruje po linii (np. rozłożonej skakance, naklejonej taśmie)
ręce w bok, worek na głowie. Zachowanie prawidłowej postawy. Kilka powtórzeń

4. Pastowanie podłogi

Dziecko w siadzie klęcznym z dłońmi opartymi na woreczkach. Tułów pochylony nisko do przodu, wysuwanie i cofanie rąk po podłodze- kilka powtórzeń

5. "Mycie się" - myjemy się dokładnie przed snem - stopa to mydło.

Piątek 08.05.2020

cele:

- kształtowanie prawidłowej postawy
- ćwiczenia propriocepcji
- rozwijanie poczucia świadomości swojego ciała

1. Słońce świeci – deszcz pada” Na hasło „słońce świeci” – dziecko swobodnie biega. Na hasło „deszcz pada” – dziecko podbiega do ściany i mocno przylega do niej pośladkami, piętami, plecami i głową. Ręce wzdłuż tułowia.

2. Jeź" - chodzimy po lesie, w którym ukryły się jeże (podłóże pokrywamy różnymi przedmiotami - guziki, kasztany, woreczki z grochem, kapsle itp.) dziecko na boso spaceruje po przedmiotach.

3. „Pływanie żabką”- leżenie przodem, nogi wyprostowane i złączone. Na sygnał dziecko unosi ręce i głowę nad podłogę, wykonuje rękoma ruchy jak przy pływaniu żabką: energicznie wyciąga ręce jak najdalej w przód, następnie przenosi w bok i uginając ręce ściągają je w „skrzydełka”.

4. „Rybki w stawie- leżenie przodem na kocykach z nogami wyprostowanymi i złączonymi, ręce ugięte w łokciach i oparte o podłogę, palce rąk skierowane do środka. Na hasło dziecko odpycha się dłońmi od podłogi i ślizga się po podłodze.