

Terapia ruchowa- gimnastyka korekcyjna

Wtorek 19.05.2020

Cele:

- Kształtowanie świadomości ciała
- wzmacnianie dużych grup mięśniowych
- ćwiczenia równoważne
- ćwiczenie mięśni brzucha

1. Do zabawy będą potrzebne gazety. Dzieci wyobrażają sobie, że pływają po otwartym morzu . Dzieci słuchają opowieści i przedstawiają ruchem jej treść:

Statek płynął po otwartym morzu. Pasażerowie w spokoju podziwiali widoki i wsłuchiwali się w szum fal. Nagle zerwał się silny wiatr, statek przechylił się gwałtownie i zaczął tonąć. Pasażerowie wskoczyli do morza i każdy z nich zajął jedną tratwę (dzieci stają na rozłożonych gazetach- próbują stanąć na prawej nodze i wytrzymać kilka sekund potem na lewej nodze i wytrzymać kilka sekund) .

Fale były jednak tak silne, że przechylały tratwy. Rozbitkowie postanowili płynąć na nich parami (dzieci stają na czworaka na gazecie) . Zaczął padać deszcz, a wiatr wcale nie słabł. Ponieważ sytuacja stawała się coraz groźniejsza, rozbitkowie postanowili dopłynąć do lądu, łącząc po dwie tratwy (dziecko przyjmuje pozycję na czworakach i próbuje ślizgać się z pomocą rąk) . Nie mieli lin ani sznurów, musieli więc trzymać się mocno za ręce i uważać, by tratwy się nie przechylały. Wszystkim było bardzo zimno i ciasno. W końcu deszcz ustał, a w oddali ukazał się ląd. Rozbitkowie zaczęli szybko wiosłować dłońmi, by dopłynąć do brzegu (dzieci naśladują wiosłowanie- duże okrężne ruchy ramion w przód i w tył), gdzie było sucho i bezpiecznie.

2.Taki duży - taki mały : ćwiczenia dużych grup mięśniowych.

Jestem wysokim drzewem- dziecko wspina się na palce i podnosi wysoko ręce.

Jestem małym kamieniem– dziecko robi przysiad, ręce opiera na podłodze.

Jestem dużą piłką - dziecko rozciąga ręce w bok.

Jestem chudy pająkiem – dziecko stoi prosto i ściska się rękami w okolicach bioder.

3. Skoki przez drabinkę - Wykonaj drabinkę, np. z gazety. Wystarczy pociąć ją na

5-centymetrowe paski, które ułożycie

na ziemi na wzór drabinki. Zadanie dziecka polega na sprawnym przeskakiwaniu kolejnych szczebelków.

4. „Bezradne żuczki”

Dziecko chodzi na czworakach. Na hasło „Bezradne żuczki” dziecko przewraca się na plecy i wymachuje nogami i rękami. Głowa lekko uniesiona.

5. "Kurki zbierają ziarenka" - w klęku podpartym, dłonie skierowane do środka. Naśladowanie ruchów kury zbierającej ziarenka, dotknąć nosem do podłogi między rękoma.

6. Podaj

Siad ugięty, nogi oparte na wałku- zrolowany kocyk Ruch – przekładanie woreczka wokół bioder i pod kolanami

Podczas ćwiczenia plecy są wyprostowane, łopatki ściągnięte dziecko star patrzeć się przed siebie ani na woreczek.

Środa 20.05

cele:

- **Profilaktyka płaskostopia**
- **wzmacnianie mięśni grzbietu**
- **wzmacnianie gorsetu mięśniowego kręgosłupa**

1. Rzucanie

Pozycja wyjściowa- leżenie na brzuchu obok siebie- rzucamy jak dalej **oburacz** woreczek (lub np. kulkę papierową). Następnie czołgamy się po woreczek.

2. Ślizganie

leżąc na podłodze (lub na kocyku) ślizgi na brzuchu (ważne, by ręce odpychały się równocześnie). Zabawę można przeprowadzić w formie zawodów rodzic – dziecko.

3. Z kijkiem

Pozycja wyjściowa rodzic i dziecko w leżeniu na plecach głowami do siebie- chwytamy rękami za wspólny kijek (nad głową), nogi podnoszą się dotykając go stopami i wracają na podłogę.

•Z kijkiem nr 2 – chwyamy rękami za wspólny kijek (nad głową), ciągniemy kijek do siebie (kto silniejszy)

4. Podaj butelkę! – turlanie stopami butelki do siebie

5. Porządki – wrzucanie do butelki **palcami stóp** np. żołądki, kulek papierowych, pogniecionych wcześniej stopami- kto szybciej napelni butelkę?

6. Kółka – leżymy na brzuchu, rodzic trzyma butelkę w wyprostowanych rękach, dziecko obiema rękami (**lokie uniesione**) wrzuca na butelkę kółka/obręcze. związane w pętlę sznurówki

Czwartek 21.05

cele:

- rozwijanie mięśni brzucha
- ćwiczenia równoważne
- poprawianie ruchomości klatki piersiowej

1. Na pastwisku-

Dziecko "zwierzątko " na czworakach przemieszcza się po sali. Na hasło "zwierzęta odpoczywają" przechodzi do siadu na piętach. Na hasło "zwierzęta piją" wykonuje skłony.

2. Oddech

PW siad skrzyżny W czasie ćwiczenia powinna być zachowana postawa skorygowana. Dziecko wykonuj wdech nosem z uniesieniem ramion przodem w górę w skos, a następnie wydech ustami z opuszczeniem ramion bokiem w dół

3. Kładka- zabawa z elementem równowagi.

"Ptactwo domowe" przechodzi "przez wąską kładkę". Kładka - ułożona z 2 rzędów klocków równolegle do siebie w niewielkiej odległości. Dziecko- kacuszka powoli idzie stopa za stopą pomiędzy klockami.

4. Marsz na czworakach z dmuchaniem w piłeczkę znajdującą się przed ćwiczącym. W momencie dmuchnięcia w piłeczkę klatka piersiowa powinna być blisko podłogi

5. Toczenie piłki.

Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ramiona wyprostowane w dół w skos. Pod jedną dłonią piłka. Toczenie piłki – przeniesienie ramion w tył z przekazaniem piłki z ręki do ręki, a następnie przeniesienie ramion bokiem w przód. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, głowa nieruchoma, a barki cofnięte

6. Słoń się do piłki

Leżenie tyłem. Nogi zgięte, stopy oparte na podłodze. Ramiona wyprostowane za głowę, w dłoniach piłka. Uniesienie głowy i barków nad podłogą z dotknięciem piłką do kolan a potem Uniesienie głowy i barków nad podłogą z dotknięciem piłką do kolan – wytrzymanie w pozycji skłonu.

Piątek 22.05

cele:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i oraz mięśni karku
- Rozciąganie mięśni przykurczonych - rozciąganie mm. trójgłowych łydki
- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy

1. ćwiczenie oddechowe :

Ćwiczący w leżeniu tyłem, NN ugięte, głęboki wdech; - nabrać powietrza do klatki piersiowej, długi wydech; - nabrać powietrza do brzucha, długi wydech

2 Ćwiczą moje stopy:

- P.w. siad prosty, ręce oparte na podłodze z tyłu - maksymalnie zgięcie grzbietowe stóp

- P.w. siad ugięty, stopy maksymalnie zgięte grzbietowo, pięty oparte na podłodze; dłonie oparte z tyłu na podłodze - uniesienie nóg nad podłogę i naprzemienne lekkie uderzanie piętami o podłogę
- P.w. w stanie, ręce w pozycji „skrzydełek” - przysiad na całych stopach bez odrywania pięt od podłogi
- P.w. siad prosty, Nogi w rozkroku, dłonie oparte z tyłu na podłodze - obszerne krążenia stóp
- P.w. jak w wyżej - naprzemienne maksymalne zgięcia grzbietowe i podeszwowe stóp

3. Wyciągnij się

P.w. leżenie przodem, nogi wyprostowane, złączone i ustabilizowane; głowa uniesiona i wyciągnięta w przód, wzrok dziecka skierowany jest w podłogę; w dłoniach dziecko trzyma woreczki - przeniesienie wyprostowanych rąk bokiem w tył i uderzenie woreczkiem o woreczek nad biodrami.

4. Bijemy brawo

- siad ugięty, uniesienie nóg nad podłogę; uderzanie stronami podeszwowymi stóp (stopa o stopę)

Opracowała: Justyna Kanabrocka