

Gimnastyka korekcyjna dla dzieci w wieku 4-6 lat

Ćwiczenia oddechowe z piłeczką , chusteczką



1. Ćwiczenie

Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny; ręce w pozycji „skrzydełek” ; dwa palce pionowo

Wykonywany ruch: wdech nosem – głowa prosto; skręt głowy w bok i dmuchnięcie w palce, jakby się gasiło świeczkę. Następnie to samo w drugą stronę.

Działanie: wzmocnienie mięśni oddechowych i długiego wydechu

2. Ćwiczenie

Przybory: piłeczka do tenisa stołowego

Pozycja wyjściowa: klęk podparty; piłeczka leży na ziemi przed nami.

Wykonywany ruch: wdech nosem, następnie dmuchnięcie w piłeczkę tak żeby potoczyła się jak najdalej.

Działanie: wzmocnienie mięśni oddechowych i rozciągnięcie mięśni piersiowych

3. Ćwiczenie

Przybory: chusteczka

Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny; w ręce trzymamy chusteczkę

Wykonywany ruch: wdech nosem, następnie dmuchnięcie w chusteczkę , tak żeby uniosła się do góry.

Działanie: wzmocnienie mięśni oddechowych i długiego wydechu

Milego ćwiczenia z dziećmi 😊

Specjalista gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej

Barbara Prange