

Gimnastyka korekcyjna dla dzieci w wieku 4-6 lat

Drugi zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie wysklepiające stopy w odciążeniu.

1 ćwiczenie:

Przybory: dowolna piłka, dwóch ćwiczących

Pozycja wyjściowa: siad ugięty; dłonie oparte na podłodze z tyłu ; stopy trzymają piłkę, partner znajduje się przed ćwiczącym

Wykonywany ruch: rzut piłki do partnera 10 razy

Oddziaływanie: *wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy i mięśni brzucha.*

2 ćwiczenie:

Przybory: dowolna piłka, dwóch ćwiczących

Pozycja wyjściowa: siad ugięty; dłonie oparte na podłodze z tyłu ; stopy zgięte podeszwowo i trzymają piłkę na podłodze ; partner siedzi naprzeciwko palce stopy na piłce

Wykonywany ruch: ćwiczący stara się wyciągnąć piłkę ze stóp (może to robić tylko palcami stóp), następnie zmiana

Oddziaływanie: *wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy i mięśni brzucha.*

3 ćwiczenie:

Przybory: dowolna piłka, dwóch ćwiczących

Pozycja wyjściowa: : siad ugięty; dłonie oparte na podłodze z tyłu ; stopy zgięte podeszwowo i trzymają piłkę na podłodze ; partner siedzi naprzeciwko dłonie na piłce

Wykonywany ruch: ćwiczący stara się wyciągnąć dłońmi piłkę ze stóp ; następnie zmiana

Oddziaływanie: *wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy i mięśni brzucha*

Milego ćwiczenia z dziećmi ☺

Specjalista gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej

Barbara Prange