

Gimnastyka korekcyjna dla dzieci w wieku 4-6 lat

Ćwiczenia poprawnego chodu

1. Ćwiczenie ze skakanką (sznurkiem)

Pozycja wyjściowa: stajemy przed skakanką , która leży na ziemi.

Wykonywany ruch: idziemy po skakance stopa przed stopą. Następnie to samo w drugą stronę.

Działanie: *nauka poprawnego chodu*

2. Ćwiczenie

Pozycja wyjściowa: stajemy, ręce splecione w koszyczek z tyłu pleców.

Wykonywany ruch: chodzenie na piętach palce stop do góry.

Działanie: *nauka poprawnego chodu*

3. Ćwiczenie

Pozycja wyjściowa: stajemy, ręce splecione w koszyczek z tyłu pleców.

Wykonywany ruch: chodzenie na palcach stopy pięta do góry.

Działanie: *nauka poprawnego chodu*

Milego ćwiczenia z dziećmi 😊