


Gimnastyka przedszkole 11.13.05.20

Na ten tydzień proponuję dla dzieci dwie aktywności.

Jedną, to zestaw ćwiczeń korekcyjnych dla skolioz. Proszę o pomoc dzieciakom w przygotowaniu bezpiecznego miejsca ćwiczeń, korygowanie tempa ćwiczeń(ćwiczymy powoli i dokładnie) oraz odczytanie polecenia w ćwiczeniach.

Koordynacja: Eufrozyna Halama
Pani PD
Cu Mc

 **SKOLIOZA (każde ćwiczenie powtarzamy 10x)**

1. pozycja stojąca:
RR w górze, skłony tułowia w przód

2. postawa stojąca przy ścianie:
RR wzdłuż tułowia, brzuch wciągnięty, łopatki ściągnięte i cofnięte barki

3. postawa stojąca: przejście do przysiadu z dotknięciem dłońmi podłogi powrót do postawy stojącej

4. siad rozkroczny: RR wyprostowane w górę, skłony tułowia w przód i powrót do wyprostowania

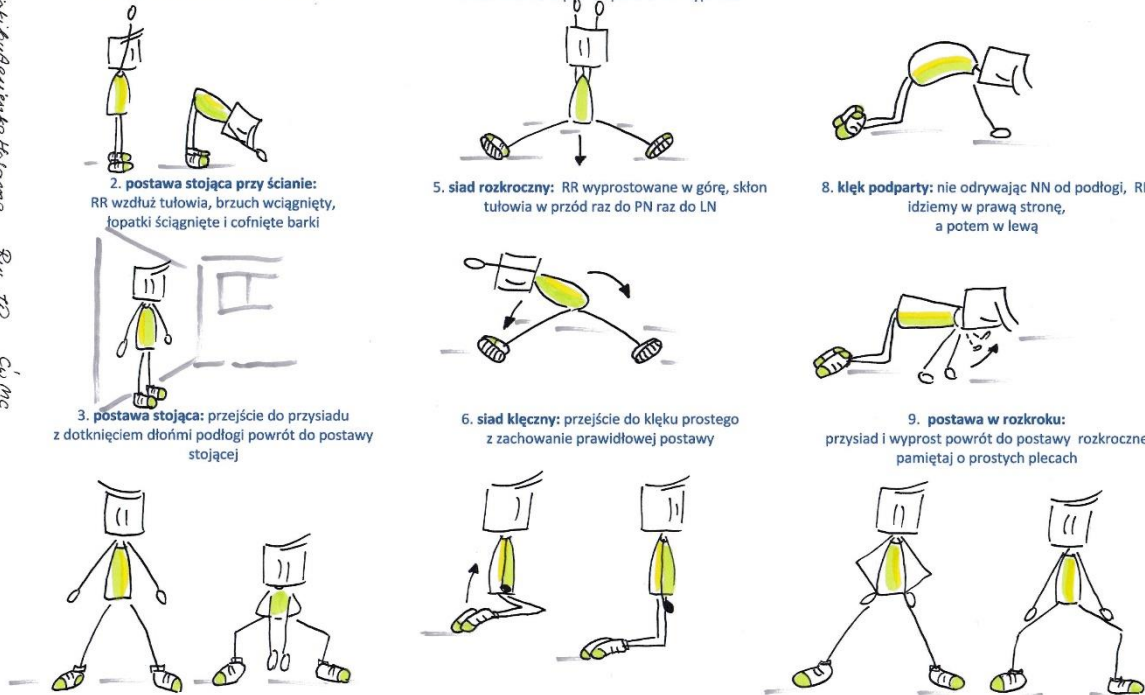
5. siad rozkroczny: RR wyprostowane w górę, skłony tułowia w przód raz do PN raz do LN

6. siad klęczny: przejście do klęku prostego z zachowaniem prawidłowej postawy

7. klęk podparty: wykonujemy koci grzbiet

8. klęk podparty: nie odrywając NN od podłogi, RR idziemy w prawą stronę, a potem w lewą

9. postawa w rozkroku: przysiad i wyprost powrót do postawy rozkrojnej pamiętaj o prostych plecach



Drugi dzień, to film z propozycją ćwiczeń w domowych warunkach w butelkami. Te ćwiczenia i zabawy warto wykonać razem z dziećmi – będzie to dobra zabawa zarówno dla dzieci jak i dla Państwa.

<https://www.youtube.com/watch?v=OhhjWolQk4>

Pozdrawiam was dzieci, ściskam mocno

Pani Nina