

Gimnastyka korekcyjna

Propozycje ćwiczeń z butelkami, które można wykonać w domu

„**Walkujemy ciasto**” – siad klęczny, butelka przed kolanami; dzieci trzymają dłonie na butelce, przesuwanie butelki w przód i przysuwanie jej do kolan

„**Koszykarze**” – dzieci stoją w małym rozkroku, przekładają butelki na przemian pod kolanami, raz prawym, raz lewym tworząc ósemkę, następnie w marszu jw.

„**Karuzela**” – dzieci w siadzie skulnym przetaczają butelkę wokół siebie starając się butelkę turlać dłońmi

„**Sprytne stopy**” – w siadzie podpartym dzieci starają się chwycić butelkę stopami i unieść ją do góry

„**Luneta**” – dzieci leżą na brzuchu, ręce oparte na łokciach, patrzą w lunetę raz prawym, raz lewym okiem

„**Wędrujące butelki**” – w leżeniu na brzuchu, dzieci z ramionami wyprostowanymi na podłodze przetaczają butelkę między rękami, z jednoczesnym podniesieniem tułowia do góry

„**Podrzucić i chwycić**” – dzieci w siadzie skrzyżnym podrzucają w górę butelki tak, aby móc je chwycić;

