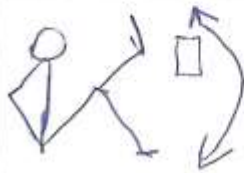
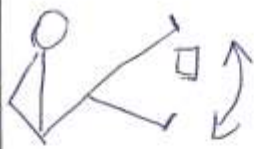
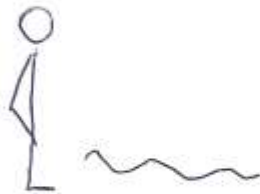
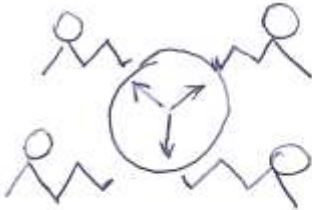
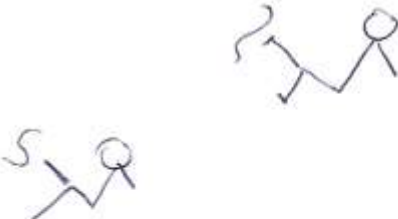
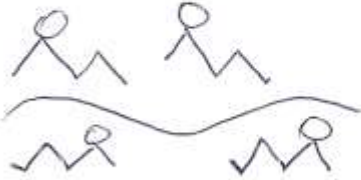
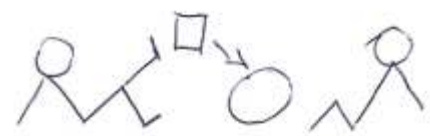
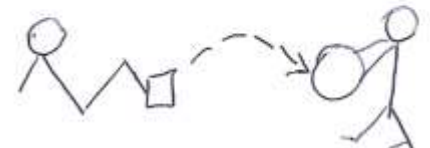


ĆWICZENIA INDYWIDUALNE/DO DOMU

	Opis ćwiczenia	Rysunek ćwiczenia
1.	Siad skulony podparty z tyłu. Dziecko zdejmuje skarpetki i za pomocą palców stóp przewraca każdą na drugą stronę/zwija w kłębek.	
2.	Pozycja jw. Dziecko przenosi woreczek palcami stóp z lewej strony na prawa stronę i odwrotnie.	
3.	Pozycja jw. Dziecko unosi woreczek palcami stóp w górę i w powietrzu przekłada go do drugiej nogi.	
4.	Pozycja stojąca/ siedząca na krześle. Przed dzieckiem szarfa- palcami stóp dziecko próbuje podwinąć całą szarfę pod stopy (nie wolno odrywać pięt od podłoża)- gąsienica zjada liść.	
5.	Pozycja stojąca. Na podłodze rozrzucone obłe (nie ostre!) kamyszki. Dziecko chodzi po niech masując stopy na nierównym podłożu.	

	Opis ćwiczenia	Rysunek ćwiczenia
1.	Z szarf/ sznurka formujemy duże koło. Uczniowie siedzą na zewnątrz koła w podporze tyłem, palcami stóp trzymają szarfę/sznurek. Na sygnał każdy ciągnie sznurek do siebie.	
2.	Z szarf/sznurka układamy duże koło. Część uczniów stoi wewnątrz koła, a część na zewnątrz trzymając palcami stóp woreczki. Na sygnał próbują wrzucić woreczki do wnętrza koła, a obrońcy koła wyrzucają woreczki na zewnątrz również palcami stóp. Po sygnale liczymy ile woreczków jest wewnątrz koła. Następuje zamiana grup.	
3.	Nauczyciel rozrzuca szarfy po sali. Uczniowie poruszają się po sali na czworakach. Na sygnał zatrzymują się przy szarfie i unoszą ją palcami stóp w górę.	
4.	Dzielimy uczniów na grupy i rozkładamy przed nimi sznurek. Na sygnał uczniowie próbują unieść cały sznurek palcami stóp w górę.	
5.	Na sali rozrzucaamy woreczki (dużą ilość). Na sygnał uczniowie zbierają woreczki palcami stóp. Zliczamy , kto zebrał najwięcej.	

	Opis ćwiczenia	Rysunek ćwiczenia
1.	Uczniowie dobierają się w pary i siadają naprzeciw siebie w podporze tyłem. Między nimi leży rozłożona szarfa. Uczniowie trzymają szarfę palcami stóp. Na sygnał przeciągają ją do siebie.	
2.	Ustawienie jak wyżej. Między stopami jednego z uczniów piłka. Dzieci podają ją sobie w powietrzu.	
3.	Ustawienie jak wyżej. Palcami stóp jeden z uczniów trzyma woreczek. Na sygnał uczniowie przekazują sobie woreczek raz prawą nogą, raz lewą.	
4.	Ustawienie jak wyżej, ale w pewnym oddaleniu. Jedno dziecko z pary ma woreczek i próbuje wrzucić go do ułożonego na środku kółka hula-hop. Drugie dziecko zabiera woreczek , wraca na swoje miejsce i również próbuje wrzucić woreczek do celu .	
5.	Jeden z uczniów siedzi na podłodze z piłką/woreczkiem między stopami. Drugi uczeń stoi w pewnej odległości i trzyma przed sobą kółko. Zadanie ucznia siedzącego jest wrzucenie stopami piłki/woreczka do kółka jak do kosza.	

Zestaw ćwiczeń do wykorzystania na lekcji wychowania fizycznego w ramach gier i zabaw ruchowych.

Najbardziej znaną i lubianą formą zajęć ruchowych są gry i zabawy, które wprowadzają nie tylko radosny nastrój, ale również rozwijają sprawność fizyczną i przygotowują do aktywnego wypoczynku. Same ćwiczenia korekcyjne wykonywane w formie ścisłej mogą nużyć i zniechęcać dziecko do zadbania o prawidłową postawę ciała.

W swoim żywiole- czyli podczas zabawy- dziecko chętniej podporządkowuje się ustalonym zasadom i stara się wykonać ćwiczenie lepiej od kolegów.

Proponuję dodanie do ćwiczeń ogólnorozwojowych ćwiczenia korekcyjne pozwalające na przeciwdziałać i korygować istniejące już wady postawy.

W dzisiejszym świecie najczęściej prowadzimy siedzący tryb życia. Wprowadzenie pewnej beztroski, śmiechu, rywalizacji będzie na pewno nie tylko fizycznym, ale również psychicznym zastrzykiem terapeutycznym.

Nie wszystkie formy zabaw i gier ruchowych mogą być przeprowadzone w ramach korekty postawy. Nie stosuje się zabaw skocznych, z przewrotami, mocowaniem i przenoszeniem ciężkich przedmiotów.

Cele główne: