

Gimnastyka korekcyjna

Podczas naszych wesołych zajęć gimnastycznych dzieci rozwijają koordynację, równowagę i siłę. Oto przykładowe ćwiczenia, które wykonujemy:

1. Skoki w miejscu

- Stań prosto, ręce w górze.
- Skacz obunóż w górę i w dół, miękko lądując na całych stopach.

2. Głębokie skłony

- Nogi na szerokość bioder.
- Powoli pochyl się do przodu, próbując dotknąć dłońmi podłogi lub stóp.

3. Stanie na jednej nodze

- Unieś jedną nogę, ręce rozłóż na boki dla równowagi.
- Utrzymaj pozycję kilka sekund, potem zmień nogę.

4. Skręty tułowia

- Stań prosto, ręce zgięte w łokciach.
- Skręcaj tułów w lewo i w prawo, patrząc za siebie.

5. Mostek z leżenia na plecach

- Połóż się na plecach, ugnij kolana, stopy na podłodze.
- Unieś biodra w górę, tworząc linię od kolan do ramion.

Te ćwiczenia są proste i bezpieczne, a jednocześnie wzmacniają mięśnie i poprawiają gibkość. Zachęcamy dzieci do udziału i wspólnej zabawy w ruchu!



