

Zabawy ruchowe - gimnastyka ogólnorozwojowa

Przygotowanie do ćwiczeń:

- swobodny ubiór dziecka, niekrępujący ruchów
- porządkujemy miejsce ćwiczeń, staramy się aby było jak najwięcej miejsca do zabawy
- pamiętajmy, że najważniejsza jest dobra zabawa i wspólne spędzanie czasu
- jeżeli coś nie wychodzi zrezygnuj z ćwiczenia, przejdź do następnego zadania, zwracaj uwagę na bezpieczeństwo dziecka podczas wykonywania podanych niżej zadań
- co to znaczy 1x1x1 - 1 minuta pracy, 1 minuta przerwy i ponownie 1 minuta pracy (przerwę wykonujemy leżąc na plecach lub siedząc w siadzie skrzyżnym, wykonując przy tym wdech nosem, wydech ustami)

Ćwiczenia:

1. Usiądź jak najszybciej - rodzic daje sygnał biegającemu dziecku poprzez klaśnięcie kiedy ma usiąść na podłodze w siadzie skrzyżnym. Sygnał klaśnięcia rąk, dziecko siada jak najszybciej w siadzie skrzyżnym w poprawnej pozycji, ważne jest aby plecy były proste, łopatki ściągnięte. Rodzic sprawdza i koryguje pozycje dziecka.

Czas trwania ćwiczenia: 3 minuty, 1x1x1

2. Wiewiórki za drzewo - dziecko biega wraz z rodzicem w dowolnym kierunku. Rodzic mówi hasło: wiewiórka za drzewo i sam zatrzymuje się z wyprostowanymi plecami. Zadaniem dziecka jest jak najszybciej ustawić się tyłem za rodzica plecami (plecy do pleców).

Czas trwania ćwiczenia: 3 minuty, 1x1x1

3. Marsz raków - dziecko porusza się w podporze tyłem, jak raczek (zdjęcie nr 2) w dowolnym kierunku. Można również położyć na podłodze zabawki, a zadaniem dziecka będzie je ominąć chodząc jak rak.

Czas trwania ćwiczenia: 3 minuty, 1x1x1

4. Płynąca łódka - rodzic z dzieckiem łapią się za ręce siedząc w siadzie ugiętym na przeciwko siebie, stykają się stopami. Trzymając się za ręce naśladujemy płynącą łódkę, poprzez przeciąganie się (podczas przeciągania współpracujemy ze sobą, delikatnie pochylamy się i odchylamy).

Czas trwania ćwiczenia: 2 minuty

5. Skoki kangura - dziecko na sygnał rodzica skacze jak kangur obunóż w górę. Dla utrudnienia i dobrej zabawy można dołożyć do tego piłkę tzn. zadaniem dziecka podczas skoków jest utrzymanie piłki pomiędzy kolanami.

Czas trwania ćwiczenia: 3 minuty, 1x1x1

6. Rzut piłki - dziecko i rodzic stają na przeciwko sobie oddaleni o 2 metry i rzucają do siebie piłkę, łapią i odrzucają na zmianę.

Czas trwania ćwiczenia: 2 minuty

7. Rzut piłki w górę – dziecko podrzuca piłkę do góry i próbuje ją złapać, jeżeli dobrze mu to wychodzi można dołożyć klaśnięcie w dłonie tzn. po podrzuceniu piłki dziecko klaszcze 2-3 razy i dopiero łapie piłkę.

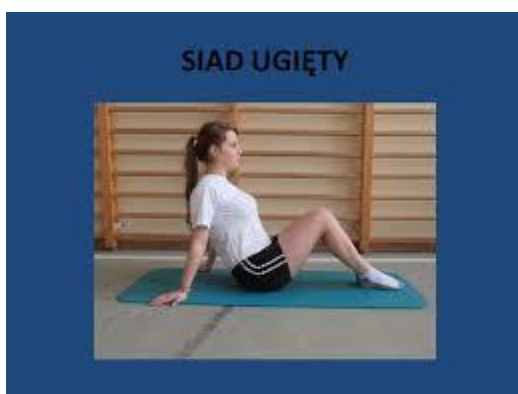
Czas trwania ćwiczenia: 2 minuty

8. Kto dalej skoczy – rodzic wyznacza linię, z której będą oddawane skoki z miejsca obunóż, tak zwaną linię startu. Wykonujemy skoki z miejsca, rywalizujemy z dzieckiem kto odda dalszy skok.

Wykonujemy 6 skoków.

9. Stoliczek – dziecko i rodzic siedzą w sadzie ugiętym, ręce oparte z tyłu na podłodze (zdjęcie nr 1). Na hasło stoliczek, przechodzimy do podporu tyłem (tworzymy stolik – zdjęcie nr 2). Na brzuchu możemy położyć zabawkę, klocek, który będzie imitował śniadanie, obiad, kolację podaną na stole.

Ćwiczenie wykonujemy 6 razy.



Zdj.1



Zdj.2

10. Kotki spacerują, kotki robią koci grzbiet, kotki śpią – na hasło rodzica kotki spacerują, dziecko chodzi na czworaka (kolana w górze, nie dotykają podłogi), na hasło kotki robią koci grzbiet wykonują tzw. „koci grzbiet” (zdjęcie nr 3), na hasło kotki śpią dzieci wykonują „ukłon japoński” (zdjęcie nr 4) i w takiej pozycji zostają 30 sekund. Zabawę powtórzyć 4 razy przeplatając hasła.



Zdj.3



Zdj.4

11. Masaż – dziecko w siadzie skrzyżnym, rodzic siedzi za dzieckiem. Wykonujemy dziecku masaż ramion, po upłygnięciu 90 sekund zamiana ról.

UDANEJ ZABAWY