

# Zabawy ruchowe z gimnastyki ogólnorozwojowej

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

**1. Ptaszki fruważą** – dziecko biega w dowolnym kierunku na określonym polu 2x2m i imituje lecącego ptaszka, rozkłada szeroko ręce i macha nimi, jak ptaszek skrzydełkami. Na sygnał rodzica np. klaśnięcie w ręce, dziecko ma za zadanie wylądować - usiąść w siadzie skrzyżnym. Po wylądowaniu dziecka i ustabilizowaniu pozycji, wyprostowaniu pleców ok. 5 sekund dajemy ponowny sygnał do lotu i kolejnie do lądowania.

Czas trwania ćwiczenia: 3 minuty

**2. Smerfy i Gargamel** - dziecko, jest smerfem biega na polu ok. 2 metrów w dowolnym kierunku. Na hasło rodzica – Gargamel - dziecko staje na baczność z prostymi plecami i rękoma wzdłuż tułowia, w ten sposób smerf chowa się. Rodzic jest Gargamelem udaje, że szuka smerfów i chce je złapać. Smerf nie może się poruszyć inaczej Gargamel go złapie. Po 10 sek. stania nieruchomo smerfa, rodzic daje sygnał, że Gargamel poszedł. Dziecko znowu biega.

Czas trwania ćwiczenia: 3 minuty

**3. Słonko świeci deszczyk pada** - dziecko biega w różnych kierunkach na polu zabawy 2x2. Na hasło deszczyk pada dziecko przyjmuje pozycję przysiadu podpartego i stuka paluszkami o podłogę imitując padający deszcz, taką pozycję utrzymuje około 5 sekund po czym znowu biega. Na hasło słonko świeci dziecko zatrzymuje się, wspina się na palce, wyciąga rączki w górę do słońca. Taką pozycję utrzymuje ok. 5 sekund po czym znowu biega.

Czas trwania ćwiczenia 3 minuty

## PRZYSIAD PODPARTY



Zdjęcie nr 1. Pozycja, którą dziecko przyjmuje na sygnał deszczyk pada.

**4. Pajacyki** - z pozycji stojącej wykonujemy podskoki w górę ze wznosem ramion w górę nad głowę i rozstawem nóg. W ruchu powrotnym opuszczamy ramiona i łączymy nogi.

Wykonujemy 10 pajacyków.

**5. Rozciąganie mięśni dwugłowych** – dziecko siada w siadzie prostym (zdjęcie nr 2) i na sygnał rodzica łapie się za palce u stóp, przytrzymuje je około 5 sekund i puszcza. Ważne w tym ćwiczeniu jest żeby dziecko przy próbie złapania palcy stóp nie ugięło kolan.

Powtórzyć 5 razy.

## SIAD PROSTY



Zdjęcie nr 2

**6. Rowerek w podporze** - Rodzic wraz z dzieckiem przyjmują pozycje w podporze na wyprostowanych rękach (zdjęcie A), na sygnał słowny rodzica np. start, dziecko i współwiczający rodzic zaczynają naprzemienną pracę nóg, przyciągając nogi do klatki piersiowej, na zmianę raz lewa noga, raz prawa (zdjęcie B)

Czas trwania ćwiczenia: 2 minuty, po tym ćwiczeniu 1 minuta przerwy w leżeniu na plecach



Zdjęcie A. - pozycja startowa.

Zdjęcie B. - pozycja po przyciągnięciu nogi do siebie.

**7. Kozłowanie piłką** - dziecko i rodzic stają na przeciwko sobie oddaleni o 1-2 metry i na zmianę podają do siebie piłkę po koźle, czyli podają poprzez jedno odbicie od ziemi, piłka musi być rzucona z odpowiednią siłą tak aby dziecko miało możliwość chwycenia piłki.

Czas trwania ćwiczenia: 3 minuty

**8. Zjeżdżalnia dla piłki w podporze tyłem** – Dziecko siada w siadzie prostym (zdjęcie nr 2) na jego udach leży piłka. Na sygnał rodzica dziecko przechodzi do podporu tyłem (zdjęcie nr 3), piłka zjeżdża w dół.

Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

## PODPÓR TYŁEM



Zdjęcie nr 3

**9. Turlanie piłki stopami** – Dziecko pozostaje w siadzie prostym i trzyma piłkę pomiędzy stopami. Na hasło rodzica podnosi proste nogi nad podłogę i obraca piłkę w stopach. Wykonuje zabawę około 15 sekund i opuszcza nogi. Chwila odpoczynku i powtórka zabawy.

Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

**10. Chodzenie po linii** – dziecko udaje, że idzie po linii, musi przejść stopa za stopą po wyznaczonej przez rodzica trasie. Długość trasy 2-3m.

Ćwiczenie powtarzamy 5 razy.

**11. Niedźwiedź** – dziecko chodzi na palcach na polu zabawy 3x3 - udaje, że skrada się przez las, na hasło rodzica - niedźwiedź się zbliża - dziecko zamienia się w kamień, siada w siadzie klęcznym opuszcza głowę do podłogi i zakrywa ją rączkami, po około 5 sekundach, rodzic daje sygnał, że niedźwiedź sobie poszedł i dziecko wraca do chodzenia na palcach. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie, na samym końcu staramy się tak poprowadzić zabawę aby dziecku udało się wyjść z lasu i uciec przed niedźwiedziem np. „mówimy jesteś już blisko wyjścia z lasu, zaraz uda Ci się uciec przed niedźwiedziem, idź cicho na paluszkach „BRAWO wyszedłeś z lasu nie dałeś się złapać”

Czas trwania ćwiczenia: 3 minuty

## UDANEJ ZABAWY

