

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

Dwie zabawy na rozgrzewkę

Pająk i muchy – dziecko biega na palcach w dowolnym kierunku udając lecącą muchę, na hasło rodzica - „pająk”, dziecko zatrzymuje się i staje na baczność w bezruchu, trzymając ręce wzdłuż tułowia (muchę, która się poruszy pająk zjada). Po około 5 sekundach na hasło rodzica „muchy fruują” - dziecko wraca do biegania na palcach, udając ponownie lecącą muchę.

Czas trwania ćwiczenia: 2 minuty

Kotki spacerują, kotki robią koci grzbiet – 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”.

Czas trwania ćwiczenia: 2 minuty

MAGICZNE KOŁO – otwórz stronę poniżej i razem z dzieckiem (a może całą rodziną?) zakreć kołem, wykonajcie ćwiczenia, które wskaże ruletka – dobra zabawa gwarantowana

<https://miastodzieci.pl/zabawy/mini-gimnastyka-dla-mlodszych-dzieci/>

Na zakończenie zabawa uspokajająca

Niedźwiedź – dziecko chodzi na palcach - 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 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, niedźwiedź Cię nie zauważył, idź cicho na paluszkach, „BRAWO wyszedłeś z lasu bezpiecznie”

Czas trwania ćwiczenia: 2 minuty