

Zabawy ruchowe - gimnastyka ogólnorozwojowa 08.05.2020

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. 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: 2 minuty

2. Rekin się zbliża – rodzic rozkłada gazety lub kartki po pokoju. Na hasło rodzica „rekin odpływa” dziecko biega między gazetami nie wchodząc na żadną z nich i macha rączkami udając, że pływa w wodzie. Na hasło rodzica „rekin płynie” zadaniem dziecka jest wejść jak najszybciej na najbliższą gazetę, która jest imitacją wyspy. Hasła powtarzamy naprzemiennie.

Czas trwania ćwiczenia: 2 minuty

3. Skoki kangura - dziecko na sygnał rodzica skacze po pokoju jak kangur, obunóż w górę. Dla utrudnienia i dobrej zabawy można dołożyć do tego maskotkę tzn. zadaniem dziecka podczas skoków jest utrzymanie maskotki pomiędzy kolanami.

Czas trwania ćwiczenia: 2 minuty, po tym ćwiczeniu minuta przerwy w leżeniu na plecach, dziecko głęboko oddycha (wdech nosem, wydech ustami).

4. Bieg slalomem między pluszowymi maskotkami w linii prostej –rodzic wyznacza linię startu i mety. Na trasie ustawia 5 pluszowych maskotek w linii prostej w odstępie od siebie. Zadaniem dziecka jest przebiec między nimi slalomem. Po dobiegnięciu do mety dziecko wraca na start przeskakując nad maskotkami. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy. Można włączyć stoper i dziecko próbuje wykonać ćwiczenie w coraz krótszym czasie.

5. Przejście na palcach – maskotki rozłożone jak w zadaniu 4. Dziecko idzie na palcach od startu do mety, przechodząc nad rozłożonymi maskotkami. Wraca na piętach przechodząc nad rozłożonymi maskotkami. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

6. Bieg między pluszowymi maskotkami w linii łamanej – rodzic ustawia 5 pluszowych maskotek w linii łamanej w odstępie od siebie (rysunek 1). Zadaniem dziecka jest

przebiec w linii łamanej i okrążyć każdą maskotkę. Po dotarciu na metę dziecko biegnie z boku toru, wraca na start. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.



Rysunek 1 kropki - ustawienie maskotek w linii łamanej, kreski - kierunek biegu dziecka

7. Zbierz maskotki – maskotki rozłożone jak w zadaniu 6. Dziecko dobiega do pierwszej maskotki i przenosi ją na linię mety. Biegąc z boku toru wraca na start. Tak powtarza zadanie z każdą kolejną maskotką, aż wszystkie przeniesie na linię mety.

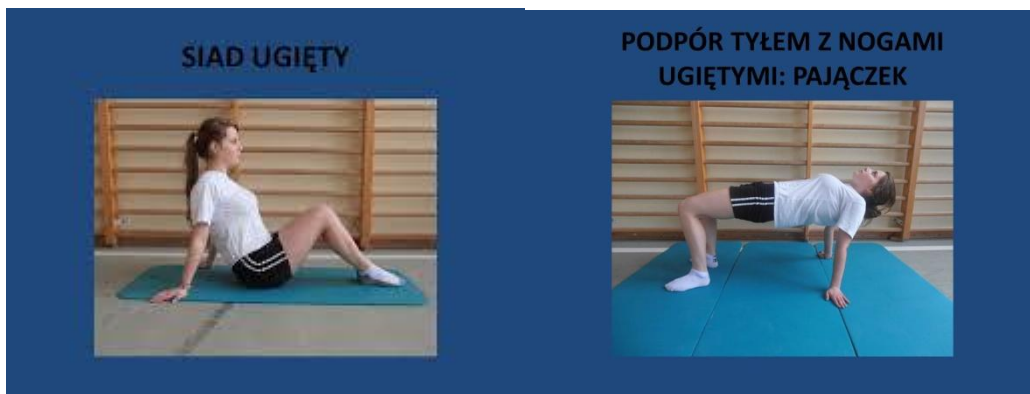
8. Podrzucić, złap, klaśnij – dziecko bierze maskotkę w ręce i podrzuca ją do góry, w chwili kiedy maskotka jest w górze dziecko musi klasnąć w ręce, a następnie złapać maskotkę tak aby nie spadła na podłogę. Jeżeli ćwiczenie nie sprawia trudności dziecku możemy je utrudnić, w ten sposób aby dziecko klaskało za plecami. Ćwiczenie powtarzamy 10-15 razy

9. Maskotka nad głową i za plecami – dziecko siada w siadzie skrzyżnym (zwracamy uwagę na wyprostowane plecy) trzyma maskotkę w ręce. Dziecko przekłada maskotkę z ręki do ręki nad głową i za plecami. Maskotka krąży wkoło raz nad głową, raz za plecami. Rodzic może zmieniać kierunek, w którym krąży maskotka.

Czas trwania zabawy 2 minuty

10. Stoliczek z maskotką między kolanami – dziecko i rodzic siedzą w siadzie ugiętym (zdjęcie nr 1), ręce oparte z tyłu na podłodze, maskotka jest ściśnięta między kolanami. Na hasło stoliczek, przechodzimy do podporu tyłem (tworzymy stół – zdjęcie nr 2). Jeżeli utrzymanie maskotki między kolanami sprawia nam zbyt dużą trudność możemy położyć ją na brzuchu i starać się ćwiczyć tak aby nie spadła.

Ćwiczenie wykonujemy 6 razy.



Zdj.1

Zdj.2

11. Przenieś klocki – dziecko siedzi w siadzie ugiętym, stopy gołe. Przed dzieckiem po prawej stronie leży 15 małych klocek lub małych ludzików. Zadaniem dziecka jest chwycić palcami prawej stopy jeden klocek i przenieść go na lewą stronę. Kiedy przeniesie wszystkie klocki. Powtarza ćwiczenie lewą nogą, a klocki przenosi na prawą stronę.

Powodzenia!