

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

Przybory: chusteczka materiałowa lub higieniczna

1. Ptaszki fruważą – dziecko biega w dowolnym kierunku 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: 2 minuty

2. Smerfy i Gargamel - dziecko, jest smerfem biega 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: 2 minuty

3. Słonko świeci deszczyk pada - dziecko biega w różnych kierunkach. Na hasło deszczyk pada dziecko przyjmuje pozycje przysiadu podpartego (zdj. nr 1) i stuka paluszkami o podłogę imitując padający deszcz, taką pozycje 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 2 minuty

PRZYSIAD PODPARTY



Zdjęcie nr 1

4. Dmuchnij i złap - dziecko stoi i trzyma rozłożoną chusteczkę w rękach na wysokości głowy, na hasło rodzica „start” dziecko dmucha w rozłożoną chusteczkę i puszcza rączkami. Dziecko próbuje złapać chusteczkę zanim ta upadnie na ziemię.

Zabawę powtarzamy 10 razy.

5. Dzień, noc – dziecko stoi i trzyma chusteczkę w rękach. Na hasło rodzica „dzień” dziecko przekłada chusteczkę nad głowę z ręki do ręki, na hasło rodzica „noc” przedkłada chustkę za plecami z ręki do ręki. Rodzic wypowiada komendy „dzień”, „noc” na zmianę lecz co jakiś czas może wypowiedzieć np. dwa razy „noc”, aby sprawdzić reakcję dziecka.

Czas trwania zabawy 2 minuty.

6. Chodzenie z chusteczką – rodzic wyznacza linię startu i mety. Zadaniem dziecka jest chwycić chusteczkę paluszkami stóp i przejść z nią odległość od startu do mety. Dziecko wraca trzymając chusteczkę drugą stopą.

Ćwiczenie powtarzamy 10 razy (5 razy lewa noga, 5 razy prawa noga).

7. Kulawy lisek – dziecko staje na jednej nodze, pod ugiętym kolaniem trzyma chusteczkę. Na hasło rodzica „kulawy lisek skacze” - dziecko skacze na jednej nodze, po około 10 sekundach rodzic mówi „kulawy lisek stoi”, wtedy dziecko się zatrzymuje i utrzymuje równowagę około 5 sekund. Zmiana nogi.

Ćwiczenie powtarzamy 10 razy

8. Nie, nie, nie mi chusteczka nie spadnie – dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym (plecy proste), chusteczka na głowie, rodzic mówi wierszyk „nie, nie, nie mi chusteczka nie spadnie”, a dziecko kręci głową w lewo i w prawo utrzymując chusteczkę na głowie, gdy rodzic skończy mówić wierszyk zadaniem dziecka jest zrzucić chusteczkę na podłogę bez pomocy rąk.

Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

9. Wichura, delikatny wietrzyk – dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym (plecy proste) w rączkach trzyma rozłożoną chusteczkę na wysokości głowy. Na hasło rodzica „delikatny wietrzyk” dziecko dmucha delikatnie w rozłożoną chusteczkę, na hasło rodzica „wichura” dziecko dmucha w chustkę z całej siły.

Czas trwania zabawy 1 minuta.

10. Przekładanie chusteczki wokół nóg w siadzie równoważnym – dziecko siedzi w siadzie równoważnym i przekłada chusteczkę wokół kolan. Zwracamy uwagę na poprawną sylwetkę podczas wykonywania ćwiczenia, pozycja jak na zdjęciu niżej.

Ćwiczenie wykonujemy w powtórzeniach 8 razy w jedną stronę, 8 razy w drugą stronę .



Zdjęcie nr 2. Siad równoważny.

11. Zgnieć, podrzuć, klaśnij – dziecko zgniata chusteczkę i mocno rzuca ją w górę, gdy chusteczka się wznosi dziecko klaszcze w ręce, gdy chusteczka opada dziecko ją łapie, chusteczka nie może spaść na ziemię.

Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

12. Nie zgub chusteczki – dziecko z chusteczką na głowie chodzi na zmianę na palcach, na piętach, na zewnętrznych krawędziach stóp i stara się aby nie spadła mu chusteczka.

W czasie chodu dziecka można razem z dzieckiem mówić wierszyk – Idzie wąż wąską dróżką nie porusza żadną nóżką, poruszałby gdyby mógł lecz wąż przecież nie ma nóg.

Czas trwania ćwiczenia 3 minuty – dwie serie po 30 sekund każde ćwiczenie

13. 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 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!