

Zabawy ruchowe z gimnastyki ogólnorozwojowej

Drogie dzieci to nasze ostatnie zajęcia z gimnastyki ogólnorozwojowej w tym roku szkolnym. Zawsze na ostatnich zajęciach przeprowadzane były zawody sportowe. Dlatego na te ostatnie zajęcia przygotowałem Wam mini zawody. Jeśli uda Wam się zachęcić drugą osobę do zabawy (rodzeństwo, rodziców) to rywalizujecie wspólnie o wygraną. Jeśli nie, rodzic zmierzy Wam czas w jakim pokonujecie tor przeszkód więc spróbujcie pokonać go jak najszybciej.

Przygotowanie do ćwiczeń:

- swobodny ubiór dziecka, niekrępujący ruchów
- **5 butelek z wodą, 6 kartek A4, 10 klocków, miska, łyżka, piłeczka pingpongowa**

Zabawa na rozgrzewkę

Bieg w miejscu 30 sekund, 10 podskoków, 5 przysiadów, 5 pajacyków

Teraz już jesteście gotowi więc zaczynamy

Rodzic wyznacza linię startu i mety i ustawia w linii prostej w odstępach od siebie 5 butelek z wodą czyli pacholki. W większości zadań rodzic może mierzyć czas w jakim dziecko pokona tor. Dziecko wykonuje 2-3 powtórzenia ćwiczenia i stara się wykonać je w jak najkrótszym czasie.

- 1. Slalom** - zadaniem dziecka jest przebiec trasę od startu do mety i z powrotem między butelkami slalomem.
- 2. Slalom na czworaka** - zadaniem dziecka jest pokonanie trasy w dwie strony slalomem na czworaka.
- 3. Slalom z łyżką i piłeczką pingpongową** - zadaniem dziecka jest pokonanie trasy slalomem trzymając łyżkę w ręku, na której umieszczona jest piłeczka pingpongowa. Tą zabawę wykonujemy powoli, nie jest ona na szybkość, zadaniem dziecka jest przenieść piłeczkę umieszczoną na łyżeczce od startu do mety i z powrotem tak aby nie spadła. Drugie powtórzenie ćwiczenia dziecko wykonuje trzymając łyżeczkę w drugiej dłoni.
- 4. Idzie rak nieborak** - zadaniem dziecka jest pokonanie trasy w dwie strony slalomem w podporze tyłem czyli jak raczek.
- 5. Zebranie butelek** – zadaniem dziecka jest dobiec do pierwszej butelki i przenieść ją na linię mety. Po czym wraca biegiem na linię startu. Dziecko powtarza czynność z kolejnymi butelkami, aż wszystkie zanieś na linię mety.
- 6. Rzut do celu** – rodzic ustawia 10 klocków na linii startu i miskę oddaloną od startu o około metr. Zadaniem dziecka jest z linii startu trafić klockiem do celu, do miski. Wszystkie klocki muszą zostać wrzucone do miski. Rodzic może współzawodniczyć z dzieckiem.

7. Zaprowadź piłeczkę - zadaniem dziecka jest w pozycji na czworaka, za pomocą dmuchania w piłeczkę pingpongową przetransportować ją na linię mety i z powrotem. Najtrudniejszą częścią tego zadania jest wykonanie zwrotu na linii mety, dziecko nie może dmuchać zbyt mocno, musi kontrolować turlającą się piłkę.

8. Sadzenie ziemniaków - między linią startu i mety rodzic układa w dwóch liniach prostych po 3 kartki A4 oddalone od siebie o tą samą odległość. Na kartkach po lewej stronie układa po 1 klocek na każdej kartce. Zadaniem dziecka jest przebiec od linii startu do mety i przełożyć klocki z kartek po lewej stronie na kartki po prawej stronie kiedy dziecko dotrze do linii mety wykonuje zwrot, a podczas powrotu przekłada klocki do pierwotnego układu.

9. Przenoszenie ziemniaków - na linii mety ustawione 6 klocków. Zadaniem dziecka jest przenieść klocki na linię startu, dziecko może przenosić tylko po jednym klocku. Zadaniem dziecka jest zrobić to w jak najkrótszym czasie.

Na zakończenie ćwiczenie uspokajające

10. Przejście na palcach i na piętach – zadaniem dziecka jest przejść na palcach do linii mety i z powrotem na piętach do linii startu. Zadanie wykonujemy dwa razy, powoli bez mierzenia czasu.

Życzę Wam samych słonecznych dni i udanego letniego wypoczynku.

Pozdrawiam

Sebastian Ostrowski