

Zabawy ruchowe z gimnastyki ogólnorozwojowej 10.04.2020

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
- w czasie przerwy pomiędzy ćwiczeniami dziecko leży lub siedzi i wykonuje wdech nosem wydech buzią

Ćwiczenia:

1. Lot samolotu – dziecko biega w dowolnych kierunkach na określonym polu 2x2m. i imituje lecący samolot, rozkłada szeroko ręce. Na sygnał rodzica np. klaśnięcie w ręce dziecko ma za zadanie wylądować w przysiadzie podpartym. Po wylądowaniu dziecka i ustabilizowaniu pozycji ok. 5 sekund dajemy ponowny sygnał do lotu, i kolejnie do lądowania, zabawę wykonujemy na czas.

Czas trwania ćwiczenia: 2 minuty

PRZYSIAD PODPARTY



2. Przejdź pode mną - dziecko biega wraz z rodzicem na polu ok. 2 metrów w dowolnych kierunkach na sygnał rodzic staje w rozkroku, zadaniem dziecka jest przejść, przeczołgać się między nogami rodzica, po przejściu dziecka między nogami powtarzamy zabawę.

Czas trwania ćwiczenia: 2 minuty

3. Winda jedzie w górę, winda zjeżdża w dół (przysiady) - rodzic wraz z dzieckiem imitują windę, która jedzie raz w górę na ostatnie piętro, raz w dół na najniższe czyli parter. Imitacja jadącej windy jest niczym innym jak zwykłym przysiadem. Ćwiczenie wykonujemy w dwóch seriach po minucie, z minutową przerwą między seriami. „Winda jedzie w górę (wstajemy), winda jedzie w dół (kucamy)”

Czas trwania ćwiczenia: 2 minuty, po ćwiczeniu 1 minuta przerwy

4. Przysiad podparty wyrzut nóg (ćwiczenie dla 5-6 latków) - Rodzic wraz z dzieckiem przyjmują pozycje w przysiadzie podpartym, na sygnał słowny rodzica np. start - dziecko i współwiczający rodzic wyrzucają nogi za siebie i ponownie powracają do pozycji wyjściowej, startowej.

Ćwiczenie wykonujemy w dwóch seriach po 10 sekund i minutową przerwą między ćwiczeniami.



Zdjęcie 1. pozycja startowa.



Zdjęcie 2. pozycja po wyrzuceniu nóg za siebie.

5. Zegar - dziecko staje w rozkroku ręce układa na biodrach i poprzez wypychanie bioder na boki, na zmianę imituje tykający zegarek, na sygnał rodzica budzik dzwoni dziecko udaje budzik poprzez krążenie bioder. Po upływie ok. 5 sekund powtarzamy ćwiczenie.

Czas trwania ćwiczenia: 2 minuty



Zdjęcie 1. wypchnięcie bioder na boki

Zdjęcie 2. krążenie bioder

6. Toczenie piłki po brzuchu - dziecko i rodzic stają na przeciwko sobie oddaleni o 1 metr i na zmianę przetaczają piłkę po brzuchu wokół własnej osi, po wykonaniu ćwiczenia podajemy piłkę na drugą stronę.

Czas trwania ćwiczenia: 2 minuty

7. Ósemka w rozkroku – dziecko i rodzic stają w rozkroku oddaleni o 1 metr od siebie i na zmianę wykonują toczenie piłki między nogami tak zwaną ósemkę. Po przetoczeniu piłki między nogami podajemy piłkę na drugą stronę. Ćwiczenie wykonujemy w dwóch seriach po jednej minucie, w drugiej serii staramy się stanąć w nieco szerszym rozkroku.

Czas trwania ćwiczenia: 2 minuty

8. Bocian – rodzic i dziecko udają bociana stojąc na jednej nodze. Podnosimy zgiętą w kolanie nogę i utrzymujemy równowagę przez 5 sekund, po 5 sekundach zamiana nóg.

Czas trwania ćwiczenia: 1 minuta

9. Lustro – Rodzic staje w swobodnej pozycji i dotyka dynamicznie jakiejś części swojego ciała np. nosa, głowy, kolan, pięt, kostek. Zadaniem dziecka jest powtórzenie ruchu po rodzicu w jak najszybszym czasie. Ćwiczenie można wykonać zamieniając się rolami.

Czas trwania ćwiczenia: 2 minuty

10. Rowerek – dziecko leży na plecach z uniesionymi nogami i imituje jazdę na rowerze. Przy tym ćwiczeniu możemy wraz z dzieckiem powiedzieć wierszyk „jedzie rowerek na spacer jak z tyłu ma numer (liczymy do 10) 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10” wierszyk powtarzamy do skończenia ćwiczenia.

Zdjęcie 1. leżenie na plecach z uniesionymi nogami, pozycja wyjściowa do tej zabawy

Czas trwania ćwiczenia 2 minuty, po ćwiczeniu 1 minuta przerwy



11. Przeniesienie klocki – Dziecko siedzi w siadzie ugiętym, stopy gołe. Przed dzieckiem po prawej stronie leży 15 małych klocków 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.

12. Minutka – dziecko kładzie się na plecach na podłodze, ma wyprostowane nogi, zamyka oczy i udaje, że zapadło w zimowy sen, rodzic odlicza 60 sekund, w tym czasie zadaniem dziecka jest maksymalne wyciszenie się, nie wolno rozmawiać, prowadzić jakiegokolwiek dialogu. W czasie tego zadania mamy absolutną ciszę.