

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

1. Kałuże – dziecko biega w dowolnym kierunku, na hasło rodzica „mamy kalosze” zatrzymuje się i skacze w miejscu jak by skakało w kałuży. Po około 10 sekundach takich skoków rodzic mówi hasło „nie mamy kaloszy”, a dziecko wraca do biegania.

Czas trwania ćwiczenia: 2 minuty

2. Bocian - dziecko maszeruje po pokoju z wysokim unoszeniem kolan, raz prawym raz lewym udając chód bociana. Na hasło rodzica „bocian odpoczywa” dziecko staje na jednej nodze i utrzymuje równowagę ok. 5-10 sekund. Po tym czasie rodzic mówi hasło „bocian idzie”, dziecko zaczyna chodzić ponownie unosząc wysoko kolana. Kolejny sygnał „bocian odpoczywa” dziecko utrzymuje równowagę na drugiej nodze.

czas trwania ćwiczenia: 2 minuty



3. Szybowiec i helikopter - dziecko biega w różnych kierunkach mając rozłożone szeroko ręce, w ten sposób udaje lecący samolot. Na hasło rodzica „helikopter”, zadaniem dziecka jest poruszanie się powoli, imitując w ten sposób wolny lot helikoptera, na hasło rodzica „szybowiec” dziecko przyspiesza udając lot szybowca, który porusza się szybciej od helikoptera. Rodzic wypowiada hasła zabawy na zmianę, zadaniem dziecka jest jak najszybsza reakcja na komendę rodzica. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie.

czas trwania zabawy 2 minuty

4. Wielkoludy i krasnale – Na hasło rodzica – wielkoludy- dziecko maszeruje po pokoju, udając wielkoluda, idzie na palcach z wyciągniętymi rękoma ku górze. Na hasło rodzica „krasnale” dziecko przechodzi do przysiadu i próbuje poruszać się po pokoju w tej pozycji. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie zmieniając hasła.

czas trwania ćwiczenia 2 minuty

5. Toczenie piłki – dziecko stojąc stawia stopę na piłce i okrężnymi ruchami próbuje toczyć piłkę, następnie toczy ją do przodu i do tyłu, nie odrywając stopy od piłki stara się utrzymać równowagę. Zmiana stopy.

Czas trwania zabawy: 1 minuta na stopę

6. Podanie piłki górą i dołem – rodzic z dzieckiem stają w rozkroku plecami do siebie, podają piłkę do siebie górą nad głową i dołem pomiędzy nogami. Powtarzamy podanie piłki 5 razy górą i 5 razy dołem.

7. Podawanie piłki bokiem – dziecko i rodzic w siadzie skrzyżnym, plecami do siebie. Podawanie piłki bokiem, wokół siebie- 5 razy w jedną, 5 razy w drugą stronę.

8. Zgniatanie piłki – dziecko w siadzie skrzyżnym (zwracamy uwagę na proste plecy), trzyma piłkę w rękach. Na hasło rodzica „start” próbuje z całej siły zgnieść piłkę, na hasło rodzica „stop” przerywa. Dobrze aby nasza piłka wybrana do zabawy była miękka.

Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

9. Podnieś piłkę stopami – dziecko leży na plecach, piłka pomiędzy stopami. Zadaniem dziecka jest unieść proste nogi tak aby piłka wskazywała sufit. Powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzyć 10 razy.

10. Chodzi mucha po suficie – dziecko leży na plecach, wyciąga nogi i ręce w kierunku sufitu i porusza nimi udając chodzenie po suficie. Rodzic w tym czasie mówi wierszyk „chodzi mucha po suficie czy wy też tak potraficie?” Powtarzamy wierszyk 4 razy a dziecko w tym czasie wykonuje ćwiczenie.

11. Deska (ćw. dla 5-6 latków) - dziecko przyjmuje pozycję deski (jak niżej) i utrzymuje taką pozycję przez 20 sekund, po 20 sekundach przerywa ćwiczenie i chwilę odpoczywa. Ćwiczenie wykonujemy 5 razy. Po skończonym ćwiczeniu minuta przerwy.



12. Supermen – dziecko kładzie się na brzuchu, na hasło rodzica „supermen leci”, zadaniem dziecka jest unieść ręce i nogi maksymalnie wyprostowane i utrzymanie takiej pozycji przez 20 sekund. Po tym czasie rodzic mówi „supermen ląduje”, a dziecko przechodzi do swobodnego leżenia na brzuchu, czekając na kolejny lot supermena. Ćwiczenie powtarzamy 5 razy. Po skończonym ćwiczeniu minuta przerwy.



Pozycja w której dziecko udaje lecącego supermena

13. Przeniesienie chusteczki - rodzic wyznacza linię startu i mety, na starcie 10 rozłożonych chusteczek higienicznych. Zadaniem dziecka jest przeniesienie chusteczki trzymanej paluszkami stopy na linię mety. Przy kolejnej chusteczce zmiana stopy. Należy przenieść wszystkie chusteczki.

14. Chodzenie nad przepaścią – dziecko udaje, że idzie nad przepaścią, musi przejść stopa za stopą po wyznaczonej przez rodzica trasie. Długość trasy 3-4 m (może być 1,5 metra w jedną stronę i 1,5 metra w drugą)

Ćwiczenie powtarzamy 4 razy.

UDANEJ ZABAWY