

Zabawy ruchowe - gimnastyka ogólnorozwojowa

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. Lot samolotu – dziecko biega w dowolnym kierunku 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



Zdjęcie 1. Przysiad podparty

2. 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

3. Przejdź pode mną - dziecko biega wraz z rodzicem w dowolnym kierunku kiedy rodzic stanie w rozkroku, zadaniem dziecka jest przejść, przeczołgać się między nogami rodzica, po przejściu dziecka między nogami powtarzamy zabawę.

Czas trwania ćwiczenia: 2 minuty

4. Winda jedzie w górę, winda zjeżdża w dół (przysiady) - rodzic wraz dzieckiem imitują windę, która jedzie raz w górę na ostatnie piętro, raz w dół na najniższe piętro. Imitacja jadącej windy jest niczym innym jak zwykłym przysiadem. „Winda jedzie w górę (wstajemy), winda jedzie w dół (kucamy)”.

Ćwiczenie powtarzamy 10-15 razy

5. Toczenie piłki wokół siebie - dziecko i rodzic stają na przeciwko sobie oddaleni o 1m i na zmianę przetaczają piłkę wokół własnej osi.

Czas trwania ćwiczenia: 2 minuty

6. Toczenie piłki stopą – 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

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

Czas trwania ćwiczenia: 2 minuty

8. Kozłowanie piłką - dziecko i rodzic stają na przeciwko sobie oddaleni o 1-2 metry i na zmianę podają do siebie piłkę po koźle, czyli podają poprzez jedno odbicie od ziemi, piłka musi być rzucona z odpowiednią siłą tak aby dziecko miało możliwość chwycenia piłki.

Czas trwania ćwiczenia: 2 minuty

9. Podrzucanie piłki i klaskanie - dziecko podrzuca piłkę do góry, klaszcze 1-3 razy następnie łapie piłkę.

Czas trwania ćwiczenia: 1 minuta.

10. Podanie piłki górną i dołem – rodzic z dzieckiem stają w rozkroku plecami do siebie, podają piłkę do siebie górną nad głowę i dołem pomiędzy nogami. Powtarzamy podanie piłki 5 razy górną i 5 razy dołem. W tym ćwiczeniu ważne jest aby nie odrywać stóp od ziemi, oraz nie uginać nóg w kolanach.

11. Podawanie piłki poprzez skręt tułowia - rodzic z dzieckiem stają w rozkroku plecami do siebie jw., podają do siebie piłkę oburącz poprzez skręt tułowia. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy, 5 razy w jedną, 5 razy w drugą stronę. Nie odrywamy stóp od podłoża, nogi proste w kolanach.

12. Zjeżdżalnia dla piłki w podporze tyłem - dziecko siada w siadzie prostym (zdjęcie nr 2) na jego udach leży piłka. Na sygnał rodzica dziecko przechodzi do podporu tyłem (zdjęcie nr 3), piłka zjeżdża w dół. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

SIAD PROSTY



Zdjęcie nr 2

PODPÓR TYŁEM



Zdjęcie nr 3

13. Turlanie piłki stopami – dziecko pozostaje w siadzie prostym i trzyma piłkę pomiędzy stopami. Na hasło rodzica podnosi nogi nad podłogę i obraca piłkę w stopach (w czasie wykonywania ćwiczenia nogi są ugięte, kolana skierowane na zewnątrz). Dziecko wykonuje zabawę około 15 sekund i opuszcza nogi. Chwila odpoczynku i powtórka zabawy.

Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

14. Podaj piłkę – dziecko leży na plecach, piłka pomiędzy stopami, rodzic kuca za głową dziecka. Zadaniem dziecka jest podanie piłki do rodzica poprzez przejście do leżenia przewrotnego (zdjęcie nr 4). Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

LEŻENIE PRZEWROTNE



Zdjęcie nr 4

15. Dźwig - dziecko leży na plecach, piłka pomiędzy stopami. Zadaniem dziecka jest podnieść piłkę do góry tak aby stopy wskazywały sufit, a następnie opuścić nogi z piłką. Na hasło rodzica „dźwig do góry”, dziecko unosi piłkę, na hasło rodzica „dźwig do dołu” dziecko opuszcza piłkę. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

16. 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.

17. Medytacja - dziecko i rodzic siadają w siadzie skrzyżnym plecami do siebie tak aby dotykać się plecami do siebie jak na zdjęciu poniżej. Przez 60 sekund dziecko jak i rodzic wyciszają się, podczas tego zadania panuje absolutna cisza.



Życzę przyjemnej gimnastyki!