

Gimnastyka Malucha

Zabawa ożywiająca – Tańczy rączka, tańczy nóżka. Tańczy brzusek oraz główka

opis zabawy

Tańczymy przy ulubionej, żywej piosence dziecka. Na początku wykonujemy taniec izolowany w rytm muzyki.

1. Najpierw tańczy prawa rączka, potem tańczy lewa rączka. Następnie tańczą obie rączki.
2. Teraz tańczy prawa nóżka, potem tańczy lewa, a następnie obie.
3. Tańczy brzusek i bioderka -kręcimy bioderkami w prawo i lewo.
4. Tańczy główka – ruchy w prawo, lewo, góra, dół itp.
5. Tańczy całe ciało

Ta zabawa uczy prawej i lewej strony. Można też wprowadzić do tańca inne elementy ciała np. tańczą kciuki itd. , tańczą usta, język, oczy, itp. Dzięki tej zabawie dziecko uczy się poszczególnych części ciała.

Zabawa - Cztery kąty

opis zabawy

Na początku umawiamy się co do numeracji kątów w pokoju. Każdy kąt ma swoją cyfrę 1,2,3,4. Przy zabawie można wykorzystać podkład muzyczny.

Jeden uczestnik zabawy siada w pozycji skorygowanej(stópki się witają) i zamyka oczy. Reszta porusza się po pokoju (na palcach, piętach, po zewnętrznych krawędziach stóp, lub w dowolny inny sposób). Następnie osoba prowadząca zabawę odlicza 1,2,3 a reszta zajmuje jakiś kąt w pokoju. Osoba siedząca z zamkniętymi wybiera kąt (np. 2) jeżeli ktoś się znajduje w tym kącie, to odpada z zabawy.

Zabawa - Rowerek

opis zabawy

Kładziemy się na plecach, splecione dłonie kładziemy pod głowę (na części potylicznej). Wykonujemy rowerek podczas mówienia wierszyka

Jedzie rowerek na spacer. Jaki z tyłu ma numer? Ktoś z uczestników wypowiada cyfrę np. 5. Wtedy każdy z uczestników bije brawa stopami pięciokrotnie (klaszczemy stopami – stópki się witają). Zabawę powtarzamy parę razy.

Zabawa – Zwodzony most

opis zabawy

Dziecko leży na plecach z nogami ugiętymi w kolanach, stopy na podłodze, dłonie pod głową. Na hasło „Mostek w górę” dziecko unosi biodra do góry (w tym czasie można kulnąć np. małą miękką piłkę pod tzw. mostem. Na hasło „Mostek w dół” dziecko wraca do pozycji wyjściowej. Powtarzamy 5-10 razy. Proponuję zamianę ról.

Igraszki Sportowe

Kochani! Dzisiaj zajmiemy się głównie obręczą barkową.

Rozgrzewka

Pajacyki – 10 do 20 powtórzeń

Ćwiczenie 1

Przyjmij pozycję czworaczną tzn klęk podparty. Unieś prawą rękę i wyciągnij ją jak najdalej do przodu i przytrzymaj 4 sekundy, następnie zmień rękę na lewą i również przytrzymaj 4 s. Staraj się mieć wyprostowane plecy. 10 do 20 powtórzeń w trzech seriach

Ćwiczenie 2

W klęku podpartym unieść jednocześnie prawą rękę, lewą nogę (ręka mocno wyciągnięta do przodu, a noga naprężona i wyprostowana w stawie kolanowym), przytrzymaj 4 sekundy. Następnie zmień rękę i nogę. 10 do 20 powtórzeń w trzech seriach

Ćwiczenie 3

W klęku podpartym dłonie ustaw pod barkami równolegle. Unieś bokiem prawą rękę i popatrz za nią, i przytrzymaj 4 sekundy, to samo wykonaj lewą ręką. 10 do 20 powtórzeń w trzech seriach

Ćwiczenie 4

W klęku podpartym dłonie ustaw pod barkami z palcami skierowanymi do siebie. Wykonuj tzw. pompki korekcyjne. Wraz wdechem uginamy ręce w łokciach i dotykamy czołem dłonie. Wraz wydechem prostujemy ręce i unosimy się w górę. 10 do 20 powtórzeń w trzech seriach

Pamiętajcie o systematycznym wykonywaniu ćwiczeń, również tych, które podałam wcześniej.

Pozdrawiam Was serdecznie

Ania Sternalska- Lepak

P.S. Oczywiście te ćwiczenia mogą również wykonywać osoby dorosłe. Do czego serdecznie zachęcam