

Zestaw ćwiczeń gimnastycznych



PRZEBIEG:

1. Rozgrzewka – proszę poprosić dziecko aby obrysowało palcem wskazującym państwa stopę, później państwa dłoń.

2. Marsz dookoła przy dowolnej muzyce .

3. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Słońce i deszcz”.

Proszę poprosić dziecko aby stanęło na środku dywanu i poruszało się w rytm dowolnej muzyki. Na sygnał „ulewa”, dziecko wykonuje przysiad i stuka opuszkami palców o podłogę, mówiąc przy tym słowa: „kap, kap”. Na hasło „słońce”- dziecko wstaje, wspina się na palce i wysoko podnosi ręce do góry.

4. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Słonko”.

Dziecko wykonuje siad skulny na środku dywanu - *słońce zaszło*. Na hasło rodzica „Dzień” dziecko powoli się prostuje, aż do wspięcia na palce, unosi do góry ręce, porusza dłońmi - promyczkami. Następnie przemieszcza się o kilka kroków - *słońce przesuwa się po niebie*. Na kolejne hasło rodzica „Noc” — dziecko wykonuje przysiad podparty - *słonko zaszło*.

5. Zabawa z elementem czworakowania - „Kotki.”

Proszę powiedzieć tak:

Wiosenna pogoda zachęca kotki do zabaw – zadaniem dziecka jest czworakowanie po pokoju w różnych kierunkach. Na sygnał „Kotki” zadaniem dziecka jest „turlanie się” po podłodze- kilka obrotów po podłodze, zrobienie kociego grzbietu. Ponowny sygnał zaprasza do czworakowania.

6. Ćwiczenie tułowia - skrety.

Proszę poprosić dziecko aby stanęło w lekkim rozkroku. Na hasło rodzica „wrzucić kamień do stawu prawą ręką” – dziecko schyla się, naśladując podnoszenie kamienia z ziemi i wykonuje zamach, naśladując przy tym ruch wrzucania kamienia do stawu prawą ręką z mocnym skrętem ciała. Ćwiczenie powtarzamy, prosząc dziecko, aby wykonało je teraz lewą ręką.

7. Zabawa z elementem równowagi „Bocian”.

Dziecko – Bocian staje na środku dywanu i porusza się w takt dowolnej muzyki. Porusza się wolno, wysoko unosząc kolana i klaszcząc z wyprostowanymi i wyciągniętymi do przodu rękami. Dziecko – Bocian brodzi w stawie, chodzi po łące szukając żabek. Na hasło rodzica „żabka” – dziecko staje na jednej nodze, przez około 5 sekund (można policzyć z dzieckiem od 1-5). Zabawę powtarzamy kilka razy.

8. Zabawa z elementem skoku „Ptaszek”.

„Ptaszek” w przysiadzie zbiera ziarenka –stuka palcem o podłogę. Na sygnał wstaje i skokami obunóż przenosi się w inne miejsce, zmęczył się, więc znowu przysiada zbierając pożywienie.

9. „Ptaszek”- zabawa przy akompaniamencie dowolnej muzyki.

Ptaszek fruwa, szuka przyjaciela, tańczy z rodzicem, kołysze małego ptaszka. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie.

10. Marsz przy dowolnej muzyce.

Dziękujemy za wykonane ćwiczenia!