

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE



Pomoce: piłki, dowolny wesoly podklad muzyczny.

I.

1. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Piłka bawi się – piłka odpoczywa”.

Rodzic włącza nagranie wesołej muzyki, w trakcie której dzieci bawią się dowolnie piłkami. Na przerwę w nagraniu i hasło: Piłki odpoczywają! dzieci łapią swoje piłki i siadają w siadzie skrzyżnym. Piłkę kładą przed sobą i przytrzymują ją obiema rękami.

2. Ćwiczenia dużych grup mięśniowych „Schowaj i pokaż piłkę”.

Dzieci stoją w rozsypce, trzymając piłki w dłoniach. Na hasło: Schowaj piłkę! wkładają piłkę między stopy i prostują się.

Na słowa: Pokaż piłkę! wykonują skłon w przód, wyjmują piłkę i unoszą ją wysoko w górę.

II.

3. Zabawa na czworakach „Popchnij piłkę w tunelu”.

Dziecko z rodzicem (rodzeństwem) dobierają się w pary. Jedna osoba przyjmuje pozycję podporu tyłem, a piłkę kładzie obok siebie. Druga osoba turla swoją piłkę tak, by przeleciała w tunelu pod uniesionymi biodrami rodzica (rodzeństwa). Następnie zamieniają się rolami.

4. Ćwiczenie równowagi „Słoneczko”.

Dzieci wędrują po sali, trzymając piłkę w obu rękach. Na hasło: *Słoneczko!* dzieci zatrzymują się, stają na jednej nodze i unoszą wysoko piłkę nad głową.

5. Zabawa bieżna „Kto szybszy, piłka czy ty?”.

Rodzic wyznacza linie startu i mety. Dzieci stoją jedno obok drugiego na linii startu. Trzymają piłkę w dłoniach. Na sygnał mocno turlają ją w przód (w kierunku mety), a następnie biegną, próbując ją złapać, zanim przekroczy linię mety.

6. Ćwiczenie tułowia – skręty „Wędruj piłeczko dookoła mnie”.

Dzieci siadają w siadzie skrzyżnym, piłkę trzymają przed sobą. Na sygnał powtarzają za nim słowa: *Wędruj piłeczko dookoła mnie* i wykonują skręt tułowia, turlając piłkę po podłodze dookoła siebie.

7. Podskoki „Skacz tak jak ona”.

Dzieci stoją w rozsypce. Każde trzyma piłkę w obu rękach. Na sygnał odbija piłkę od podłogi, a samo w tym czasie wysoko skacze w górę.

III.

8. Ćwiczenie wyprostne.

Dzieci w rozsypce, w siadzie skrzyżnym, piłkę trzymają oburącz na kolanach. Na sygnał Rodzica prostują plecy i wyciągają ręce z piłką wysoko w górę.

9. Ćwiczenie stóp.

Dzieci w siadzie skulnym, uginają kolana, stopy opierają na piłce i kurczą palce. Turlają piłkę stopami do przodu i z powrotem do siebie.

10. Ćwiczenie o nieznacznym ruchu.

Marsz po obwodzie koła. Dzieci odkładają piłki w wyznaczonym miejscu.