

## Ćwiczenia gimnastyczne



### Potrzebny będzie:

Woreczek z grochem, dowolny instrument perkusyjny.

### Przebieg:

- **Marsz.** Dziecko maszeruje po obwodzie koła, odbierają od Rodzica woreczek.

- **Zabawa orientacyjno-porządkowa.**

Dziecko szybszym tempem porusza się po pokoju, w rytmie wystukiwanym na tamburynie przez Rodzica. Gdy instrument milknie, zatrzymuje się, kładzie woreczek na różnych częściach ciała, wymienianych przez Rodzica, np. na głowie, na barku, na karku, na ramieniu wyprostowanym w przód, w tył, w bok, na dłoni, na plecach, na klatce piersiowej, pod kolanem, na kolanie ugiętej nogi, na stopie.

Dziecko przyjmuje taką pozycję, by woreczek nie spadł (skłon głowy w przód, opad tułowia w przód, w tył, stanie na jednej nodze).

- **Ćwiczenia szyi (z elementem zręczności).**

Dziecko zatrzymuje się i kładzie woreczek na głowie. Na sygnał Rodzica zrzuca woreczek do dłoni, która jest na wysokości pasa. W kolejnych powtórzeniach próbuje chwycić woreczek jedną ręką, na zmianę – prawą, lewą.

Utrudnienie: dziecko wykonuje to ćwiczenie w marszu.

- **Ćwiczenia wyprostne połączone z ćwiczeniami nóg.**

Dziecko staje, trzyma woreczek na głowie. Na sygnał Rodzica, dziecko wykonuje przysiad podparty, starając się, by woreczek nie zsunął się mu na podłogę, i wraca do pozycji wyjściowej.

Utrudnienie: w przysiadzie dziecko wykonuje obrót dookoła własnej osi i wraca do pozycji wyjściowej.

- **Zabawa ruchowa z elementem czworakowania – Zabawy kotka z myszką.**

Dziecko (kotek) ustawia się w dowolnym miejscu w pokoju, w pozycji na czworakach. Woreczek (myszka) leży na podłodze przy jego dłoniach. Kotek trąca myszkę łapkami, na zmianę: prawą, lewą. Przestraszona myszka ucieka – dziecko przesuwając woreczek ruchem ślizgowym do przodu, a kotek usiłuje dogonić myszkę – w pozycji na czworakach zbliża się do woreczka. Myszka ponownie ucieka i zabawa toczy się dalej.

- **Ćwiczenie stóp, z elementem równowagi** (to ćwiczenie dziecko wykonuje na bosy).

Na sygnał dziecko chwyta woreczek palcami jednej stopy i przenosi go z jednego miejsca na drugie. Ćwiczenie powtarza, chwytając woreczek palcami drugiej stopy.

- **Rzut woreczkiem do „kosza”.**

Rodzic ustawia w wyznaczonym miejscu miseczkę lub pojemnik oraz zaznacza dziecku odpowiednią odległość, z jakiej dziecko ma rzucić woreczek do miski lub pojemnika, tak aby było to dla niego możliwe. Zabawę powtarzamy kilka razy. Następuje zmiana ról.

- **Ćwiczenia oddechowe.**

Dziecko maszeruje po pokoju, następnie unosi woreczki trzymane w obu dłoniach przodem w górę - wykonując wdech, i opuszcza w dół – wykonując wydech.

**Dziękujemy za wykonane ćwiczenia!**

