



# GIMNASTYKA DLA NAJMŁODSZYCH Z UDZIAŁEM RODZICÓW

1. Ćwiczenie tułowia – „Pajacyki”. Dziecko stoi w rozkroku, ręce klaszczą nad głową. W podskoku następuje zmiana pozycji- nogi łączą się, a ręce opadają wzdłuż tułowia.
2. Ćwiczenie z elementem skłonu – „Spływ”. Dziecko i rodzic siedzą w rozkroku, jedno za drugim. Dziecko trzyma rodzica w pasie. Wspólnie pochylają się równocześnie w tym samym rytmie w przód i w tył. Rodzic naśladuje ruchy wykonywane wiosłem. Następnie zamiana ról.
3. Ćwiczenie wyprostne. Głowa prosto. Dziecko maszeruje w różnych kierunkach, trzymając woreczki (może być jasek, małe pudełko, itp.) na głowach tak, aby nie spadły. Co pewien czas przykuca i powraca do pozycji stojącej.
4. Zabawa ruchowa wzmacniająca mięśnie brzucha i nóg – „Rowerki”. Dzieci i Rodzice dobierają się w pary, kładą się na plecach, a ich stopy przylegają do siebie, ręce kładą wzdłuż tułowia. Równocześnie unoszą nogi, naśladują jazdę na rowerze.
5. Ćwiczenie z elementem czworakowania – „Mostek”. Dzieci i Rodzice dobierają się parami. Jedno z nich stoi w rozkroku, a drugie przechodzi na czworakach między jego nogami raz w jedną, raz w drugą stronę. Po kilku przejściach następuje zmiana ról.
6. Ćwiczenie przeciw płaskostopiu – „Gąsienica”. Dziecko i rodzice ustawiają się jedno za drugim i próbują iść tak jak gąsienica – stopy przylegają do podłoża, podciągają palce i przesuwiają stopy.
7. Zabawa z elementem czołgania się – „Węże”.
8. Zabawa uspokajająca. Dzieci i Rodzice maszerują parami po obwodzie koła.

