Ćwiczenia gimnastyczne od 11 – 15 maja

Potrzebna będzie piłka – taka, którą dziecko będzie mogło wziąć w ręce

1.Zabawa orientacyjno – porządkowa: „Kto umie słuchać?” Dziecko swobodnie porusza się po pokoju, podrzucając piłkę. Na sygnał zatrzymuje się zgodnie z poleceniem, np. pilka nad głową, na brzuchu, na kolanie…

2.Ćwiczenie tułowia: Skłon w przód. Dziecko staje w rozkroku, piłkę trzyma w prawej ręce. Skłon w dół i toczenie piłki po podłodze z ręki do ręki. Po kilku ruchach wyprost i kilka rzutów piłki w górę.

3.Ćwiczenietułowia: Skłony boczne. Dziecko siada skrzyżnie, piłkę trzyma w lewej ręce, prawa oparta na kolanie. Toczenie piłki z coraz dalszym skłonem w lewo ( blisko siebie, dalej i jeszcze dalej. Wyprost, podanie piłki górą do drugiej ręki i powtarzamy ćwiczenie na prawo.

4.Ćwiczenie mięśni grzbietu: Dziecko leży na brzuchu, toczy piłkę po podłodze z ręki do ręki z lekkim wygięciem tułowia w tył. Po kilku ruchach odpoczynek z piłką pod brodą.

5.Zabawa na czworakach: „Kotki bawią się piłeczkami”. Dziecko w przysiadzie podpartym, przed sobą ma piłeczkę. Dziecko – kotek toczy piłkę przed sobą i idzie za nią na czworakach. Siada skrzyżnie podnosi piłkę w górę, pokazuje, że nie zgubiło piłki.

6.Ćwiczenie równowagi: Dziecko staje na jednej nodze i przekłada piłkę z ręki do ręki pod kolanem nogi prawej, potem wyprost – ręce w bok, zmiana nogi.

7.Rzuty: ćwiczenie można wykonać w siadzie skrzyżnym lub na stojąco. Dziecko rzuca piłkę w górę i próbuje ją złapać.

8.Skrętoskłony: Dziecko przetacza piłkę kilkakrotnie obydwiema rękami dookoła stopy lewej, a potem prawej.

9.Podskoki: Dziecko odbija kilkakrotnie piłkę od podłogi, potem podskakuje obunóż w różnych kierunkach, naśladuje piłkę.

10.Ćwiczenie stóp. Dziecko siada w siadzie skulonym ( ręce podparte z tyłu o podłogę), piłka pod stopą. Toczenie piłki stopą, aż do zupełnego wyprostu nogi w kolanie i przysuwanie jej do siebie. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy prawą i lewą stopą.

11. Marsz po pokoju i odłożenie piłki na miejsce.

Miłej zabawy życzą – p. Dorotka i p. Iwonka