

GIMNASTYKA ZE ZWIERZĄTKAMI

Drodzy Rodzice!

„Dobrze wie każdy Zuch, jak istotny dlań jest ruch!”- i właśnie dlatego proponuję grę ruchową, połączoną z utwalaniem nazw zwierząt.

Gra polega na odkrywaniu kart lub kręceniu ruletką i wykonywaniu ćwiczeń, zgodnie z poniżej przedstawionym opisem lub według własnego pomysłu. Życzę wspaniałej zabawy ☺

Adresat: dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym

Cel:

- doskonalenie sprawności ruchowej
- zaspokajanie naturalnej potrzeby ruchu dziecka

Link <https://wordwall.net/pl/resource/1443698>

Opis ćwiczeń:

	Dziecko wykonuje ruchy koliste biodrami, raz w jedną, a raz w drugą stronę 5 powtórzeń 
	Dziecko na przemian zwiija się w kłębek i robi koci grzbiet 5 powtórzeń Koci grzbiet Kłębek  
	Dziecko głośno tupie -> Przez 10 sekund

	Dziecko kładzie się na podłodze, a) <u>na plecach</u> – na przemian: rozciąga się (ręce i nogi ma szeroko rozłożone, wyprostowane), robi kołyskę na plecach b) <u>na brzuchu</u> – na przemian rozciąga się (ręce i nogi wyprostowane); robi kołyskę na brzuchu Po 3 powtórzenia w każdej pozycji
	Dziecko z pozycji: kucanie powoli podnosi się do góry, staje na palcach, wysoko wyciąga ręce nad głowę i wraca do pozycji wyjściowej 5 powtórzeń
	Dziecko porusza się po podłodze na czworakach Przez 1 minutę lub gdy przejdzie dwukrotnie z jednego końca pokoju na drugi
	Dziecko truchta po pokoju - machając rękami na boki (5 razy) - wykonując obroty rękami w przód (5 razy) - wykonując obroty rękami w tył (5 razy)

	Dziecko wykonuje: - podskoki obunóż z pozycji stojącej(5 powtórzeń) -wysoki obunóż z kucania(5 powtórzeń) - podskoki raz na lewej, raz na prawej nodze (5 powtórzeń) -przeskakuje przez przeszkody np.kartkę (5 powtórzeń)
	Dziecko obraca się wokół własnej osi (wykonuje obrót), raz w prawą, a raz w lewą stronę (po 3 razy) Dziecko wykonuje ruchy koliste głową, raz w jedną, raz w drugą stronę (po 2 razy)
	Dziecko pełza po podłodze (nie używając rąk) – np. przemieszcza się z jednego końca pokoju na drugi - na brzuchu -na plecach
	Dziecko robi śmieszne miny – może je wykonywać przed lustrem, możesz również wydawać dźwięki „uu aa, uu aa...” przez 30 sekund
	<u>Dziecko kładzie się na brzuchu</u> - wykonuje ruchy przypominające pływanie żabką (5 powtórzeń)  <u>Dziecko kładzie się na plecach</u> - unosi głowę, ręce i nogi do góry (stara się wytrzymać w takiej pozycji przez 5 sekund – 5 powtórzeń)

	Dziecko porusza się po podłodze jak pingwinek, stawiając małe kroczki przez 1 minutę Można użyć piosenki „Pingwinek” (Śpiewające Brzdące) https://www.youtube.com/watch?v=C3hg36xItpM
	Dziecko w pozycji klęk podparty, pupa spoczywa na piętach (nie odrywa się podczas wykonywania ćwiczenia), powoli wyciąga ręce (po podłodze) przed siebie (jak najdalej), pozostaje w tej pozycji - liczy do pięciu i wraca do pozycji wyjściowej 5 powtórzeń 

**ilustracje zwierzętkowych ćwiczeń pobrane ze strony: dzieckimbadz.pl*

Polecam również :

- 1) Profil KIDS&SPORT (propozycje zabaw ruchowych i ćwiczeń gimnastycznych)
<https://www.facebook.com/KidsAndSport/> lub
http://zdrowoisportowo.edu.pl/blog/?fbclid=IwAR1BmKl_HocXYkOK8-5-0Ba7gQd4CbsthWHzd_xbvXZSRh30ChxAGzMQgw
- 2) Ćwiczenia dla dzieci- prawidłowa postawa (Medicover)
<https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcljudZ8>
- 3) Joga dla dzieci
- <https://www.youtube.com/watch?v=8oGR5xucItI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=X655B4ISakg>
- 4) Zabawy z dzieckiem w domu (JK Sport)
- <https://www.youtube.com/watch?v=m1NLV0nfna8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxIzh4>

Opracowała: Marta Kubacka
Przedszkole nr 15
im. Kardynała Joachima Meisnera
we Wrocławiu