

TEMAT: ZDROWE I SPRAWNE STOPY

ADRESAT: dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.

CEL:

- przeciwdziałanie płaskostopiu (wzmacnianie mięśni stóp),
- rozwijanie koordynacji wzrokowo – ruchowej,
- wspieranie rozwoju motoryki małej,
- doskonalenie umiejętności rzucania,
- budowanie pozytywnych napięć emocjonalnych,
- nauka zasady fair- play.

Szanowni Rodzice,
zadbajmy o prawidłowy rozwój naszych dzieci. Również teraz, kiedy nasze możliwości są mocno ograniczone i nie możemy swobodnie działać, np. wyjść na plac zabaw (unikamy dużych skupisk ludzi).

Kochane Dzieci!

Opracowałam dla Was wiele ćwiczeń i zabaw, które sprawiają, że będziecie mieć zdrowe i sprawne stopy. Do zabawy możecie zaprosić inne osoby, w tym rodziców – im więcej osób, tym lepiej ! Razem z Rodzicami możecie przygotować potrzebne pomoce i wspólnie ćwiczyć !

A teraz Rodzice i Dzieci o to kilka wskazówek, o których należy pamiętać:

- przed rozpoczęciem zabaw porządkujemy miejsce do ćwiczeń (zbieramy zabawki, klocki, pluszaki itp.),
- wietrzmy pokój,
- zakładamy wygodny strój (ćwiczymy boso),
- zwracamy uwagę na bezpieczne odległości między ćwiczącymi, a także różnymi przedmiotami,
- ćwiczenia wykonujemy dokładnie i bez pośpiechu,
- ćwiczymy około 20 - 30 min.

Najpierw przeprowadzamy krótką rozgrzewkę, a później przechodzimy do kolejnych zabaw.

1. Rozgrzewka:

- bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan przez 15 sekund,
- 10 pajacyków,
- 10 sekund dużych wiatraków w przód (tj. naprzemianstronne krążenia ramion w przód),
- 10 sekund dużych wiatraków w tył (tj. naprzemianstronne krążenia ramion w tył),
- 5 razy krążymy biodrami w prawą i 5 razy w lewą stronę (dłonie układamy na biodrach),
- łączymy nogi, kładziemy dłonie na kolana i 5 razy zginamy i prostujemy złączone kolana (zwracając uwagę na złączone stopy),
- 10 tzw. "piłeczek" (skoki obunóż w miejscu).

2. Ćwiczenie "Podłogę dotyka...":

- tylko jedna noga,
- jedna stopa i jedna ręka,
- tylko pośladki.

3. Zabawa "Zgadnij, co rysuję?"

Pomoce:

Biała kartka A4, nożyczki, kredki, ołówek.

Opis zabawy:

Kartkę tnijemy na kilka drobnych pasków (np. 5, 6), na których rysujemy ołówkiem dowolne zwierzęta, przedmioty lub rzeczy (np. "kot", "pies", "krzesło", "drzewo", "grzebień" itp.). Następnie ustalamy osobę rozpoczynającą zabawę i losujemy karty, których nie pokazujemy sobie nawzajem. Pierwsza osoba zapamiętuje los i przy pomocy kredki, rysuje stopą wybrany element. Wygrywa osoba, która pierwsza odgadnie rysunek.

Odmiana zabawy:

"Namaluj... linie, koło, swoje imię".

Pomoce:

Pędzel, farby plakatowe, kartki A4.

Opis zabawy:

Dziecko w siadzie ugiętym, podpartym (kolna ugięte, plecy proste, dłonie "przyklejone" do podłogi). Jedna stopa trzyma między palcami pędzel, a druga przytrzymuje kartkę. Zadaniem dziecka jest namalować:

- prostą linię (zaczynamy od dołu kartki i prowadzimy linię do góry / zmiana kierunku),
- małe koło i duże koło (malujemy raz w prawą stronę, raz w lewą stronę),
- schody,
- drabinę,
- drukowaną literkę lub imię.

4. Gra "Papierowa bitwa".

Pomoce:

Papierowe kuleczki, stoper, sznurek lub tasiemka.

Opis zabawy:

Przygotowujemy papierowe kulki i dzielimy obszar zabawy na pół (przy użyciu sznurka lub tasiemki). Dzielimy się kuleczkami i ustalamy czas zabawy, np. 30 sekund. Na hasło "start" przerzucamy kuleczki na stronę przeciwnika. Na hasło "stop" przerywamy zabawę i liczymy kuleczki. Drużyna lub osoba, która zgromadziła najmniejszą ilość kuleczek na swoim polu – wygrywa. Pamiętajmy, aby na ostatnie kilka sekund poinformować uczestników o zbliżającym się końcu czasu. Możemy powiedzieć "zostało ostatnie 5, 4, 3, 2, 1 ... stop!".

5. Po skończonej zabawie ładnie sobie dziękujemy i wspólnie sprzątamy pokój. Warto rozrzucone kawałki papieru zbierać tylko przy użyciu stóp. W tym celu naciskamy paluszkami stopy na wybrany papier, przytrzymujemy "napiecie" i unosimy papier do przeciwległej ręki, np. lewa stopa podnosi papier i podaje go do prawej dłoni.

Miłej zabawy!

Polecam również zabawy z "#aktywne_przedszkolaki online":

1. Zabawę ruchową "pajęczyna": https://youtu.be/cd9_JhvGzVI
2. Ćwiczenia ruchowe z gumą do skakania: <https://youtu.be/CBwfn4y2oFQ>
3. Ćwiczenia ruchowe z klockami konstrukcyjnymi: <https://youtu.be/uYkvDRRrtnM>
4. Zabawy z piłkami i kolorowymi krążkami: <https://youtu.be/1Dlt7fJ6BdE>

Ćwiczenia i zabawy autorskie

Opracowała
Agnieszka Murak