

TEMAT: W SKARPETKOWYM OGRODZIE – WZMACNIAMY MIĘŚNIE STÓP

ADRESAT : dzieci pięcioletnie.

CELE:

- przeciwdziałanie płaskostopiu (wzmacnianie mięśni stóp),
- rozwijanie koordynacji wzrokowo – ruchowej,
- wspieranie rozwoju motoryki małej,
- budowanie pozytywnych napięć emocjonalnych.

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 kilka 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.),
- wietrzymy 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 minut.

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 do przodu (tj. naprzemianstronne krążenia ramion w przód),
- 10 sekund dużych wiatraków do tyłu (tj. naprzemianstronne krążenia ramion w tył),
- 5 razy krążymy biodrami w prawą i 5 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. Zabawa "Papierowa drabinka".

Pomoce:

Gazety lub 4 kolorowe kartki A4, klej i nożyczki. Z przygotowanych materiałów wycinamy paseczki o grubości około 5 cm i długości ok. 25-30 cm, a następnie

łączymy je na kształt drabinki. Tak przygotowaną drabinkę układamy na prostej i gładkiej powierzchni.

Opis zabawy:

Ustalamy kolejność zawodników i ustawiamy się przed drabinką. Zadaniem każdej osoby jest pokonanie drabinki w ustalony sposób, np:

- wskazując obunóż do każdego "okienka";
- wskazując na zmianę, raz obunóż, a raz na jednej nodze;
- przebiegając na paluszkach;
- przechodząc na piętach;
- wskazując do pierwszego i drugiego okienka obunóż, a następnie skok o jedno okienko do tyłu i przeskok o dwa do przodu. Ponownie skok o jedno okienko do tyłu i następnie o dwa do przodu itd. (ćwiczenie dla spryciarzy).

Każde ćwiczenie powtarzamy dwa razy.

3. Zabawa "Sadzimy kwiatki".

Do tej zabawy wykorzystamy papierową drabinkę oraz kilka par skarpet zwiniętych w kulki. Dodatkowo możemy wykorzystać koszyki różnej wielkości i wysokości.

Opis zabawy:

Dziecko w pozycji siadu ugiętego, podpartego (kolana ugięte, plecy proste, dłonie "przyklejone" do podłogi). Obok stóp i "drabinki" kładziemy kilka zwiniętych par skarpetek. Zadaniem dziecka jest - przy pomocy stóp - przełożyć kuleczki do każdego okienka drabinki (łączmy stopy do siebie, unosimy nogi do góry i kładziemy skarpetki do okienka). Po umieszczeniu "nasionek" w każdym okienku - zabawę powtarzamy.

Odmiana:

Zabawa "Kuleczki do koszyków" - Dookoła dziecka ustawiamy koszyki różnej wysokości i to do nich wkładamy stopami skarpetki zwinięte w kulki.

Odmiana:

Dziecko samodzielnie wybiera sposób "sadzenia i zrywania kwiatów".

4. Po upływie czasu zabaw **wspólnie porządkujemy pokój** i ładnie sobie dziękujemy.

Dziękuję za wspólne ćwiczenia i zabawy!

Dodatkowe źródła gier i zabaw ruchowych:

- Gąsienica: <https://youtu.be/Bn885IXP-tE>
- Zabawy z gumą do skakania: <https://youtu.be/CBwfn4y2oFQ>
- Gra w gumę: https://youtu.be/VDJW_owwoA4

Opracowanie autorskie
Agnieszka Murak