

ĆWICZENIA DOMOWE – GIMNASTYKA PRZEDSZKOLAKA (19.05.2020 r.)

CZĘŚĆ 2

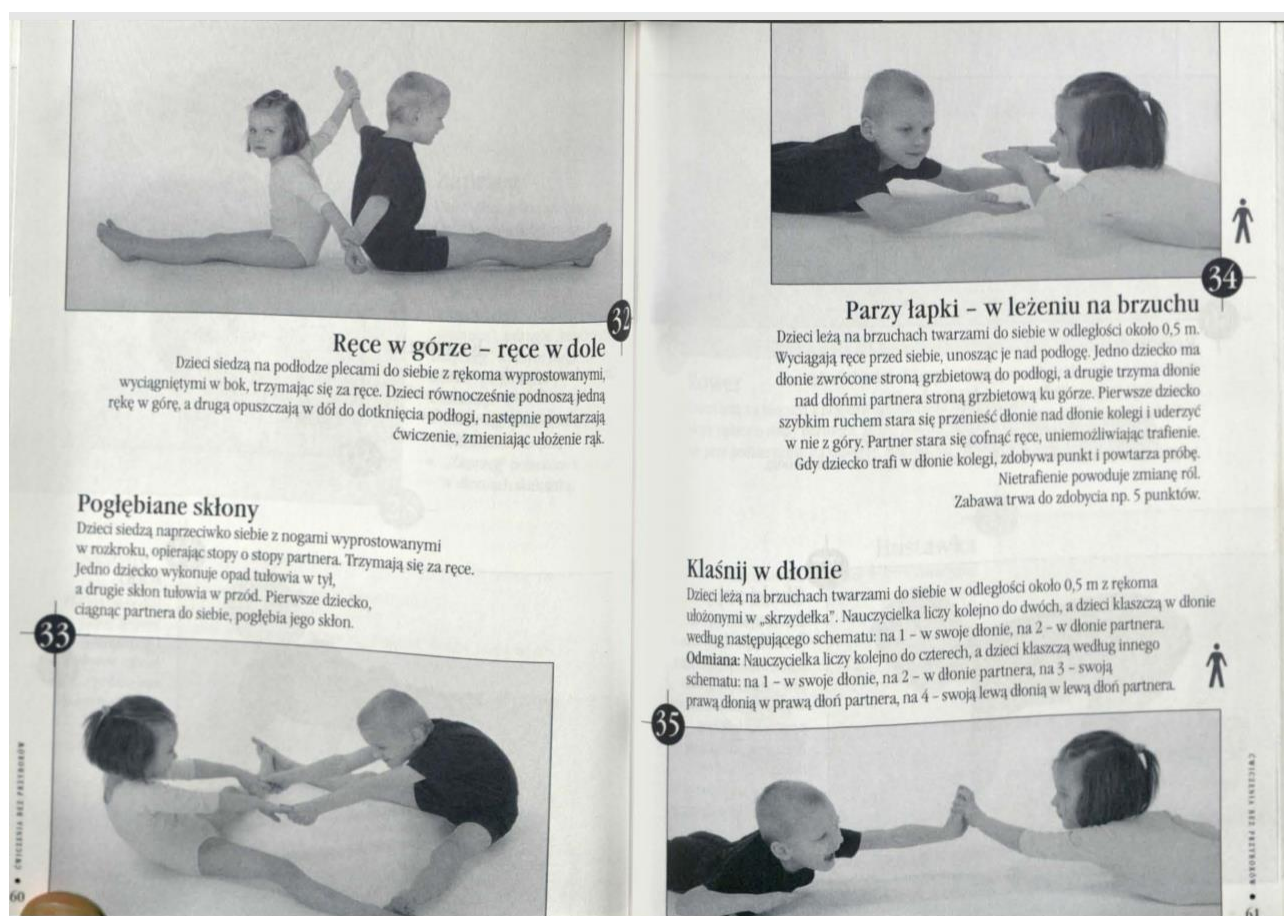
Drodzy rodzice,

Zapraszam do zapoznania się z ćwiczeniami, które można wykonać z dzieckiem w domu.

W przypadku Państwa pytań pozostaje do dyspozycji pod mailem:

przemyslaw.wroblewski@jarota.com oraz numerem telefonu: 697-316-182.

Zestaw 37 przykładowych ćwiczeń dla dzieci do wykonania w domu:



33

Ręce w górze – ręce w dole

Dzieci siedzą na podłodze plecami do siebie z rękoma wyprostowanymi, wyciągniętymi w bok, trzymając się za ręce. Dzieci równocześnie podnoszą jedną rękę w górę, a drugą opuszczają w dół do dotknięcia podłogi, następnie powtarzają ćwiczenie, zmieniając ułożenie rąk.

Pogłębiane skłony

Dzieci siedzą naprzeciwko siebie z nogami wyprostowanymi w rozkroku, opierając stopy o stopy partnera. Trzymają się za ręce. Jedno dziecko wykonuje opad tułowia w tył, a drugie skłoni tułowia w przód. Pierwsze dziecko, ciągnąc partnera do siebie, pogłębia jego skłon.

34

Parzy łapki – w leżeniu na brzuchu

Dzieci leżą na brzuchach twarzami do siebie w odległości około 0,5 m. Wyciągają ręce przed siebie, unosząc je nad podłogę. Jedno dziecko ma dłonie zwrócone stroną grzbietową do podłogi, a drugie trzyma dłonie nad dłońmi partnera stroną grzbietową ku górze. Pierwsze dziecko szybkim ruchem stara się przenieść dłonie nad dłonie kolegi i uderzyć w nie z góry. Partner stara się cofnąć ręce, uniemożliwiając trafienie. Gdy dziecko trafi w dłonie kolegi, zdobywa punkt i powtarza próbę. Nietrafienie powoduje zmianę ról. Zabawa trwa do zdobycia np. 5 punktów.

Kłaśnij w dłonie

Dzieci leżą na brzuchach twarzami do siebie w odległości około 0,5 m z rękoma ułożonymi w „skrzydełka”. Nauczycielka liczy kolejno do dwóch, a dzieci klaszczą w dłonie według następującego schematu: na 1 – w swoje dłonie, na 2 – w dłonie partnera. Odmiana: Nauczycielka liczy kolejno do czterech, a dzieci klaszczą według innego schematu: na 1 – w swoje dłonie, na 2 – w dłonie partnera, na 3 – swoją prawą dłonią w prawą dłoń partnera, na 4 – swoją lewą dłonią w lewą dłoń partnera.

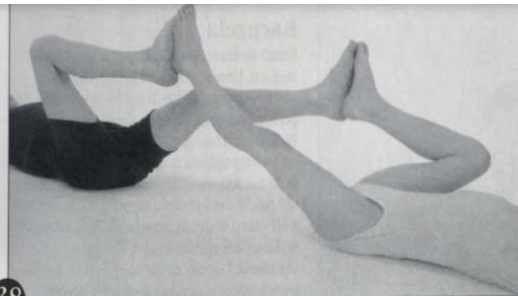


36

Robaczki

Dzieci leżą na plecach z rękoma przyciśniętymi do tułowia i nóg. Przesuwają się po podłodze do przodu jak robaczki:

- wyciągają po podłodze jak najdalej głowę do przodu,
- następnie unoszą barki i przesuwają je w stronę głowy,
- opierając się na głowie i barkach, przesuwają do przodu biodra i nogi.



38

Rower

Dzieci leżą na plecach z nogami uniesionymi nad podłogę.

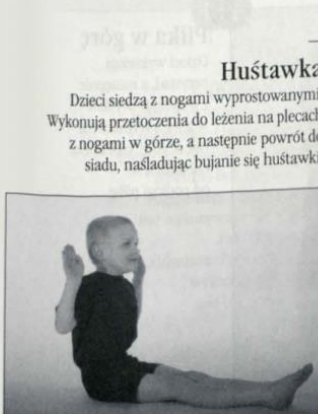
Stopy oparte o stopy partnera. Dzieci równocześnie wykonują nogami krążenia, jak przy pedałowaniu na rowerze, starając się nie oderwać stóp od stóp partnera.



37

Skoki zająca

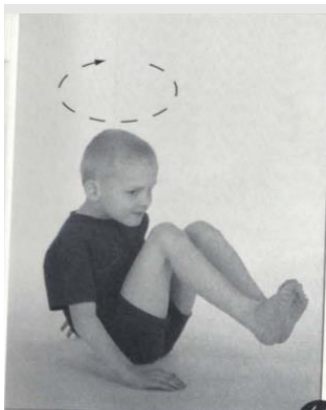
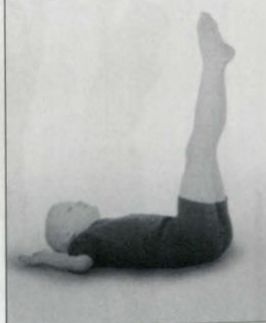
Dzieci wykonują ruchy naśladujące skoki zająca. Z przysiadu podpartego przenoszą ręce daleko w przód z jednoczesnym prostowaniem nóg. Następnie odbijają się nogami od podłogi i przyciągają je do rąk aż do przysiadu podpartego.



39

Huśtawka

Dzieci siedzą z nogami wyprostowanymi. Wykonują przetoczenia do leżenia na plecach z nogami w górze, a następnie powrót do siadu, naśladując bujanie się huśtawki.



40

Karuzela

Dzieci siedzą na podłodze z wyprostowanymi nogami. Unoszą nogi nad podłogę do siadu równoważnego i odpychając się rękoma od podłogi, obracają się np. w prawo. Po kolejnym energicznym odepchnięciu rękoma od podłogi uginają nogi w kolanach i przyciągają je do tułowia, zwiększając przez to szybkość obrotu. Po zatrzymaniu się powtarzają ćwiczenie z obrotami w stronę przeciwną. Dzieci starają się wykonać jak najwięcej obrotów.
Odmiana: Dorosły siedzi naprzeciwko dziecka. Dziecko unosi nogi nad podłogę, a dorosły odepchnięciem nóg dziecka nadaje mu ruch obrotowy.



42

Skaczące piłki

Dzieci wykonują podskoki obunóż z obrotami wokół siebie, naśladując odbijające się od podłogi piłki.
Odmiana: Dzieci wykonują podskoki w przysiadzie.



41

Piłka w górę

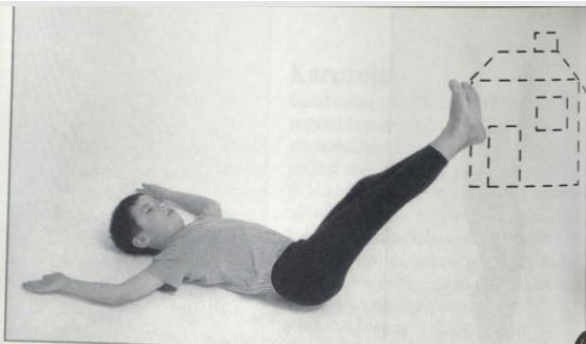
Dzieci wykonują przysiad, a następnie z przysiadu wyskok w górę z wymachem rąk w górę, naśladując odbijającą się od podłogi piłkę.

43

Wyskok z półobrotem

Dzieci wykonują wyskok w górę z półobrotem i lądując starają się nie stracić równowagi. Lądowanie powinno być „miękkie” - na ugięte nogi. Obroty powinny być wykonywane raz w prawo, raz w lewą stronę.
Odmiana: Początkowo dzieci wykonują w powietrzu nie 1/2, ale 1/4 obrotu.





44 Rysowanie nogami w powietrzu

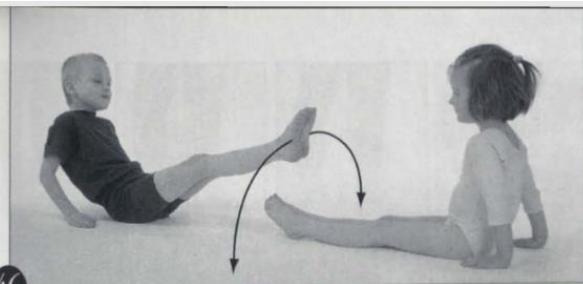
Dzieci leżą na podłodze. Wyprostowane i złączone nogi trzymają uniesione nad podłogą (nogi powinny tworzyć z podłogą kąt około 45°). Nogami „rysują” w powietrzu domek. Zależnie od siły mięśni domek może mieć „narysowane” oprócz zarysu ścian i dachu także okna, komin, dym unoszący się z kominą itp.



45

Nogi gonią nogi

Dzieci leżą na plecach z nogami skierowanymi w stronę partnera. Oboje trzymają nogi wyprostowane i złączone, uniesione nad podłogą (nogi powinny tworzyć z podłogą kąt około 45°). Jedno dziecko, przynosząc nogi w bok, w górę lub w dół, ucieka przed nogami partnera. Drugie dziecko stara się dogonić nogi kolegi i dotknąć je swoimi stopami. Gdy dziecko „dogoni” nogi partnera, następuje zmiana ról.



46

Przenoszenie nóg nad nogami kolegi

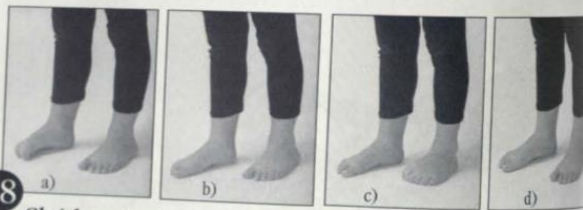
Dzieci siedzą z nogami wyprostowanymi naprzeciwko siebie. Stopy jednego dziecka znajdują się na wysokości łydek drugiego. Pierwsze dziecko przynosi złączone i wyprostowane nogi nad nogami partnera. Ćwiczenie można wykonać w formie rywalizacji: Kto więcej razy przemieści nogi nad nogami partnera w określonym czasie (np. 30 s) lub kto szybciej przemieści nogi określoną ilość razy (np. 10).



Wycieraczki samochodowe

Dzieci leżą na plecach ze złączonymi i wyprostowanymi nogami uniesionymi do pionu. Wykonują przemieszczanie nóg w prawo, a następnie w lewo, naśladując nogami ruchy wycieraczek samochodowych. Zakres ruchów może być ograniczony, np. do 45° w każdą stronę lub do położenia nóg na podłodze. Dorosły może dyktować szybkość ruchów nóg: wolno - pada mały deszcz, szybko - pada duży deszcz, bardzo szybko - ulewa.

47



48

Chód gąsienicy

Dzieci chodzą po pokoju ruchami gąsienicy. Ruch składa się z następujących faz:

- a) zawinięcie palców jednej stopy z przyciągnięciem po podłodze pięty w stronę palców (utworzenie „tunelu” pod stopą),
- b) wyprost palców bez przesuwania pięty,
- c) i d) powtórzenie ruchu drugą stopą.



49

Nie daj się trafić w pośladek

Dzieci stoją twarzami do siebie, trzymając się za prawe dłonie. Starają się lekko uderzyć partnera lewą dłonią w pośladek i samemu uniknąć trafienia. Kto klepnie partnera, zdobywa 1 punkt. Zabawa trwa np. do zdobycia 5 punktów.



50

Stopy do stóp

Dzieci leżą na plecach głowami do siebie, trzymając się za ręce. Nogi ugięte, a stopy oparte o podłogę. Równocześnie podnoszą nogi, by dotknąć stopami do stóp partnera.

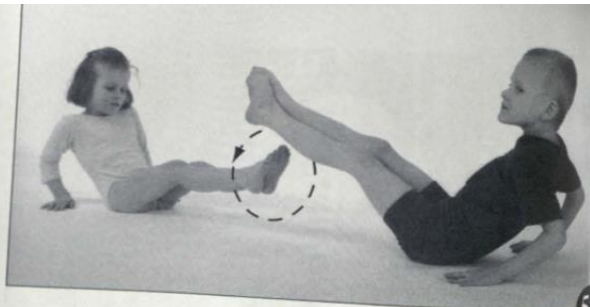


51

Kołyska

Dzieci zajmują pozycję przysiadzie. Trzymając rękoma kolana, przetaczają się na plecy, a następnie zamachem nóg wracają do przysiadu.





53

Nogami wokół nóg

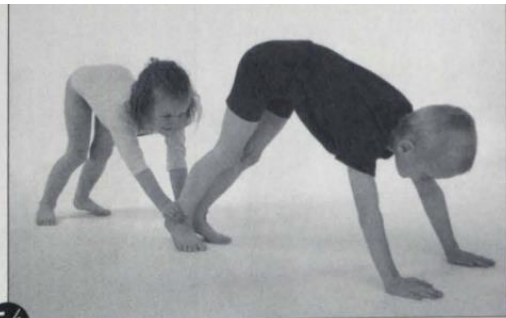
Dzieci siedzą z nogami wyprostowanymi naprzeciwko siebie. Jedno trzyma nogi uniesione nad podłogę na wysokości około 20 - 30 cm. Drugie złączonymi i wyprostowanymi nogami wykonuje krążenia wokół nóg partnera. Ćwiczenie można wykonać w formie rywalizacji. Kto więcej razy okrzyki partnera w określonym czasie (np. 30 s) lub kto szybciej wykona określoną liczbę okrążeń (np. 10).



Krążenia nogi wokół nogi partnera

Dzieci siedzą naprzeciwko siebie z nogami wyprostowanymi uniesionymi nad podłogę. Jedno trzyma nogi w rozkroku, a drugie - złączone. Pierwsze dziecko wykonuje krążenia jedną nogą wokół jednej nogi partnera, a drugą nogą wokół drugiej nogi. Ćwiczenie można wykonać w formie rywalizacji. Kto więcej razy okrzyki partnera w określonym czasie (np. 30 sekund) lub kto szybciej wykona określoną liczbę okrążeń (np. 10).

54



54

Karawana

Dzieci stają jedno za drugim na czworakach z wyprostowanymi nogami i wysoko uniesionymi biodrami. Dziecko stojące z tyłu nie opiera dłoni na podłodze, tylko chwyt partnera za kostki nóg. Dzieci idą po pokoju, przestawiając do przodu prawe ręce i nogi, a następnie lewe ręce i nogi.

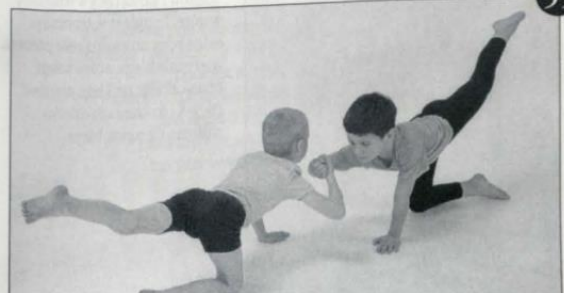


Utrzymaj równowagę w kłęku

Dzieci kłęczą w kłęku podpartym twarzami do siebie. Unoszą i podają sobie prawe ręce. Równocześnie unoszą do poziomu lewe nogi. Licząc do dziesięciu, starają się utrzymać równowagę. Następnie powtarzają ćwiczenie, podając sobie lewe ręce i unosząc prawe nogi.



55



Deski do prasowania

Dzieci kłęczą na podłodze. Wykonują opad tułowia w tył, zwracając uwagę na niewypinanie brzucha (utrzymanie prostego tułowia), a następnie wracają do kłęku.



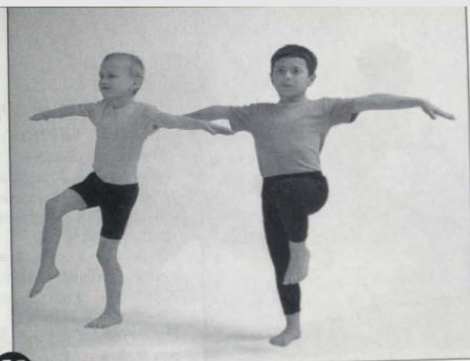
56



58

Czatujące bociany

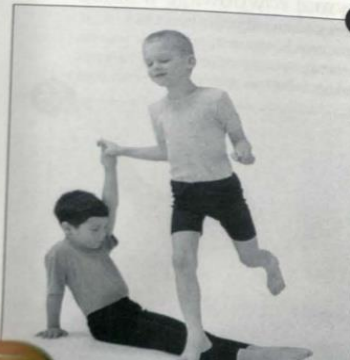
Dzieci stoją. Następnie podnoszą jedną nogę w górę i starają się jak najdłużej wytrzymać, stojąc na jednej nodze. Zabawę należy powtórzyć ze zmianą uniesionej nogi.



57

Bieg z przeskokiem

Jedno dziecko siedzi z wyprostowanymi i złączonymi nogami i jedną ręką wyciągniętą w górę. Drugie stoi, trzymając jedną ręką uniesioną rękę partnera. Następnie biegnie wokół kolegi, przeskakując nad jego nogami. Po 3-5 okrążeniach dziecko zmienia kierunek biegu.

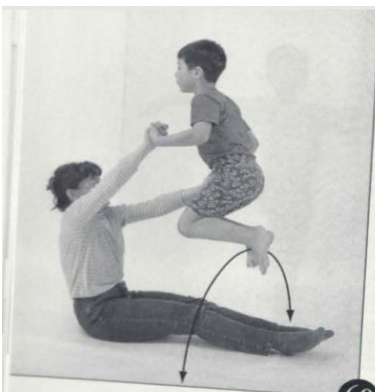


59

Przeskoki nad nogami partnera

Jedno dziecko siedzi z nogami wyprostowanymi i złączonymi, trzymając stojącego obok niego partnera za ręce. Stojące dziecko przeskakuje nad nogami kolegi, który rękoma pomaga mu przy wyskokach.

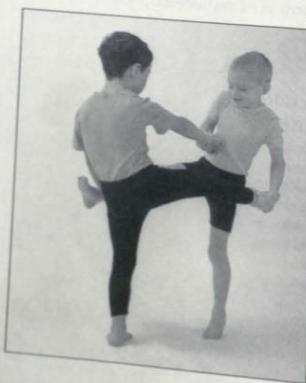




Przenoszenie nóg pod dzieckiem

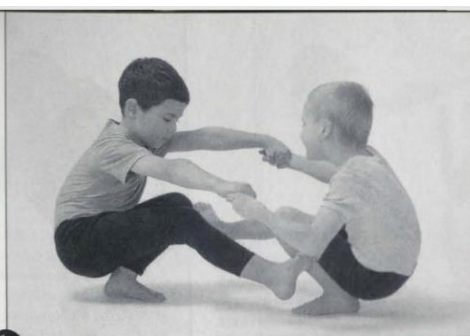
Dorosły siedzi z nogami wyprostowanymi i złączonymi przeniesionymi w lewą stronę, trzymając stojące przed sobą dziecko za ręce. Dziecko wykonuje wyskok w górę, a dorosły przesuwa pod nim wyprostowane i złączone nogi z lewej strony na prawą. Dorosły rękoma pomaga dziecku przy wyskokach. Dziecko powinno lądować miękko na palcach.

60



61 Podskoki na jednej nodze

Dzieci stoją naprzeciwko siebie, trzymając się za prawe dłonie. Równocześnie unoszą wyprostowane prawe nogi i chwytają lewą ręką za kostkę uniesionej prawej nogi partnera. Stojąc na jednej nodze, wykonują podskoki, obracając się w lewo. Następnie, zmieniając ułożenie nóg, powtarzają ćwiczenie i obracają się w prawo.



62

Pistolet

Dzieci w przysiadzie trzymają się za ręce. Wyciągając przed siebie i unosząc nad podłogę prawe nogi, starają się jak najdłużej utrzymać równowagę. Ćwiczenie należy powtórzyć ze zmianą uniesionej nogi.

63

Stanie na dłoniach

Dzieci wykonują przysiad podparty (całe dłonie oparte o podłogę). Stawiając stopy na swoje dłonie, starają się jak najdłużej utrzymać równowagę w tej pozycji. Uwaga! Początkowe próby wykonania tego ćwiczenia przez dziecko powinny być asekurowane przez dorosłego.



Utrzymaj równowagę

Dzieci, stojąc na podłodze, unoszą lewą nogę ugiętą w kolanie, przekładają pod nią lewą rękę i chwytają się prawą ręką za nos. W tej pozycji starają się ustać jak najdłużej. Ćwiczenie należy powtórzyć z uniesieniem lewej nogi i chwytem lewą ręką za nos.

64



Marsz na stopach dorosłego

Dziecko i dorosły stoją twarzami do siebie, trzymając się za ręce. Dziecko staje stopami na stopach dorosłego. Ten, trzymając dziecko, powoli chodzi w przód i w tył. Odmiana: Dorosły może również poruszać się krokiem tanecznym.

66



65

Samolot krąży – karuzela na rękach dorosłego

Dorosły, utrzymując dziecko na rękach, wykonuje w miejscu obroty, np. 5 w jedną i 5 w drugą stronę. Następnie oboje powtarzają ćwiczenie, ale dziecko kładzie się na rękach dorosłego z głową w drugą stronę.



67

Wielkolud

Dziecko i dorosły stoją naprzeciwko siebie: dziecko we wspięciu na palcach z rękoma wyprostowanymi, wyciągniętymi w górę, dorosły trzyma dłonie nad rękoma dziecka na takiej wysokości, aby mogło ono dotknąć jego rąk, mocno wyciągając się w górę. Dorosły chodzi tyłem, a dziecko za nim, starając się cały czas dotykać palcami jego dłoni.



FOTOGRAFIA: IRENA WISNIEWSKA