

## GIMNASTYKA PRZEDSZKOLAKA - (26.05.2020 r.) CZĘŚĆ 3

Droży 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](mailto:przemyslaw.wroblewski@jarota.com) oraz numerem telefonu: 697-316-182.



**68** **Lustro**  
Dziecko i dorosły siedzą na podłodze w siadzie skrzyżnym naprzeciwko siebie. Dorosły wykonuje ruchy rękoma lub głową (np. prawa ręka w górę, lewa ręka w bok, obie ręce w przód, ręce w „skrzydełka”, skręt głowy w prawo). Dziecko powtarza wykonywane przez dorosłego ruchy, jakby było jego odbiciem w lustrze.

**70** **Samolot - rakieta - odrzutowiec**  
Dzieci, leżąc na brzuchu z nogami wyprostowanymi i złączonymi oraz uniesioną głową, muszą szybko przyjmować pozycje odpowiadające podawanym przez nauczycielkę hasłom: „samolot” - ręce uniesione, wyciągnięte w bok, „rakieta” - ręce uniesione, wyciągnięte w przód, „odrzutowiec” - ręce uniesione, wyciągnięte skośnie w tył. Nauczycielka w dowolnej kolejności podaje 6 - 10 hasel. Jeżeli dziecko nie pomyli się i poprawnie pokaże pozycje odpowiadające podawanym hasłom, zdobywa 1 punkt. Zabawa trwa do zdobycia przez jedno z dzieci np. 3 punktów. 

**69** **Skąd słyhać kłaśnięcie**  
Dziecko stoi z zawiązanymi oczami. Dorosły stoi w dowolnym miejscu pokoju. Klaszcze 1 - 3 razy w dłonie, a dziecko idzie w kierunku skąd słyhać było kłaśnięcia. W tym czasie dorosły po cichu przechodzi w inne miejsce i ponownie klaszcze, a dziecko zmienia kierunek marszu (podążając do miejsca, skąd teraz słyhało kłaśnięcie).  
**Uwaga!** W zabawie należy zapewnić dziecku bezpieczeństwo marszu.

**71** **Na barana**  
Dorosły sadza sobie dziecko na barkach („na barana”) i chodzi z nim po pokoju. Zależnie od stopnia opanowania ćwiczenia trzyma dziecko za ręce lub przytrzymuje nogi. Dojście do pozycji „na barana” może odbywać się w różny sposób:  
• dziecko staje w rozkroku, a dorosły staje za nim, wkłada głowę między jego nogi i unosi dziecko na barkach,  
• dorosły staje za dzieckiem i chwytuje je pod pachy. Dziecko wspomagane przez dorosłego wykonuje wyskok w górę, rozszerzając nogi, i ładuje na jego barkach.



72

### Wystukiwanie rytmu stopami

Dorosły i dziecko siedzą na podłodze naprzeciwko siebie z nogami ugiętymi i dłońmi opartymi o podłogę za sobą. Dorosły wystukuje stopami rytm, który dziecko ma powtórzyć. **Odmiana:** Oboje wystukują stopami o podłogę rytm wierszyka lub piosenki (np. „Idzie rak nieborak”).



### Duża huśtawka

Dziecko wykonuje przysiad z rękoma wyciągniętymi w górę. Dorosły staje za nim, trzymając dziecko za ręce. Unosi dziecko nad podłogę i buja je w prawo i lewo. Dziecko powinno utrzymywać ugięte nogi nad podłogą.

74



73

### Ósemki wokół nóg dorosłego

Dorosły stoi w rozkroku (przenosząc ciężar na zewnętrzne krawędzie stóp). Dziecko biega na czworakach wokół jego nóg, wykonując ósemki.



75

### Mocna kolumna

Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym z głową maksymalnie wyciągniętą w górę (wzrok skierowany przed siebie). Dorosły staje za dzieckiem, kładąc dłonie na jego głowie. Naciska na głowę dziecka, spychając ją w dół. Dziecko stara się wytrzymać nacisk rąk dorosłego, utrzymując maksymalne wyciągnięcie głowy. **Uwaga!** Siła nacisku dorosłego na głowę dziecka powinna umożliwiać mu utrzymanie pozycji wyciągnięcia głowy w górę.

### Karuzela

Dorosły staje za dzieckiem i chwytając go rękoma pod pachy, wykonuje obroty w miejscu tak, aby dziecko wirowało nad ziemią. Po 5 - 6 obrotach następuje zmiana kierunku obrotów.

76



78

### kolana

Dziecko leży na plecach z nogami ugiętymi. Stopa jednej nogi oparta o podłogę, kolano drugiej nogi przyciągnięte do tułowia. Dorosły w siadzie kłępczym trzyma dłońmi kolano dziecka. Stabilizując dłońmi kolano nogi opartej o podłogę, stara się opuścić drugą nogę do postawienia stopy na podłodze, licząc przy tym do pięciu. Dziecko stawia opór.



### Nie daj ruszyć nóg

Dziecko leży na plecach z rozchyłonymi kolanami i stopami opartymi na podłodze. Dorosły kłęczy przy nogach dziecka i trzyma je dłońmi za kolana. Licząc do pięciu, stara się złączyć nogi dziecka - dziecko stawia opór. Następnie dziecko łączy nogi, a dorosły, ponownie licząc do pięciu, stara się rozłączyć jego kolana - dziecko znów stawia opór. **Uwaga!** Siła, z jaką działa dorosły, musi być dobrana do możliwości dziecka, by miało ono szansę „pokonać” dorosłego.

77

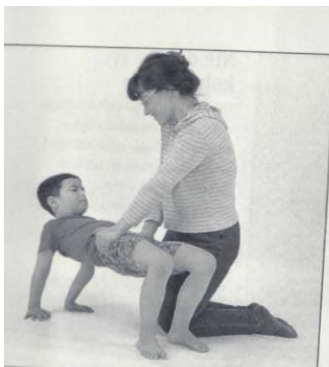


### Nie daj położyć nóg

Dziecko leży na plecach z nogami wyprostowanymi i złączonymi, uniesionymi do pionu i rękoma wyprostowanymi, wyciągniętymi w bok. Dorosły w siadzie kłępczym przy nogach dziecka spycha dłońmi jego nogi w bok. Dziecko stawia opór, nie pozwalając ruszyć nóg. **Odmiana:** Dorosły szybkim, krótkim ruchem spycha nogi dziecka w bok. Dziecko stawia opór, nie pozwalając, by nogi opadły na podłogę. Dorosły nie mówi, w którą stronę będzie spychać nogi dziecka.

79





### Mocny most

Dziecko wykonuje podpór tyłem z nogami ugiętymi i wysoko uniesionymi biodrami. Dorosły kładzie przy dziecku, opierając dłonie na jego biodrach. Naciska rękoma na biodra dziecka, spychając je w dół. Dziecko stara się utrzymać podpór.  
**Odmiana:** Dorosły opiera dłonie na brzuchu dziecka (ćwiczenia nie mogą wykonywać dzieci z przepukliną, ponadto należy je wykonywać z pewną ostrożnością - siła nacisku nie może być duża).

80



### Wyskoki

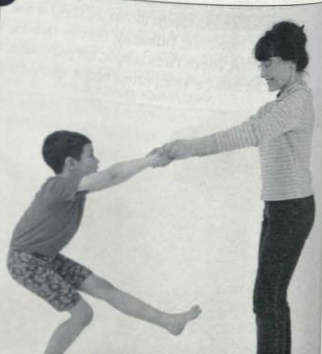
Dorosły siedzi w rozkroku z wyprostowanymi nogami. Dziecko stoi między jego nogami, trzymając go za ręce. Dziecko wykonuje wyskok w górę. W tym czasie dorosły przesuwa nogi po podłodze do złączenia, a dziecko w wyskoku wykonuje rozkrok i ląduje w rozkroku. Następnie dziecko ponownie wykonuje wyskok, łącząc w górze nogi, a dorosły, gdy dziecko jest w górze, przesuwa nogi do rozkroku - dziecko ląduje ze złączonymi nogami między jego nogami. Dorosły rękoma pomaga dziecku przy wyskokach. Dziecko powinno lądować miękko na palcach.

82

### Przysiady na jednej nodze

Dziecko i dorosły stoją naprzeciwko siebie, trzymając się za ręce. Dziecko unosi jedną nogę wyprostowaną w kolanie i wykonuje na drugiej nodze przysiad, a następnie powrót do stania, utrzymując nogę wyprostowaną nad podłogą. **Uwaga!** Ćwiczenie należy powtórzyć ze zmianą uniesionej nogi.

81



### Piramida

Dorosły leży na podłodze na plecach z nogami ugiętymi i stopami opartymi o podłogę. Dziecko chwyta go za dłonie i stopami wchodzi na jego kolana. Po wejściu stara się utrzymać równowagę przez 5-10 s. **Uwaga!** Przy tym ćwiczeniu, zwłaszcza w początkowym okresie wykonania, wskazana jest

83



### Lot orla

Dziecko staje na czworakach. Dorosły staje za dzieckiem, chwyta je za biodra i unosi tak, aby mogło objąć go nogami w pasie. Dziecko unosi tułów do poziomu. Dorosły pomaga mu, przytrzymując dłońmi biodra, łokciami dociskając jego nogi do swojego tułowia i odchylając się nieco w tył. Po uniesieniu tułowia do poziomu dziecko wykonuje rękoma kilka ruchów, imitując ruchy skrzydeł lecącego orla, a następnie opada w dół.

84

85

### Karuzela na biodrach

Dziecko staje na czworakach. Dorosły staje za dzieckiem, chwyta je za biodra i unosi tak, aby mogło objąć go nogami w pasie. Dziecko unosi tułów do poziomu. Dorosły pomaga mu, przytrzymując dłońmi biodra, łokciami dociskając jego nogi do swojego tułowia i wykonując obroty w miejscu.



### Samolot na biodrach

Dziecko staje na czworakach. Dorosły staje za dzieckiem, chwyta je za biodra i unosi tak, aby mogło objąć go nogami w pasie. Dziecko unosi tułów do poziomu, a ręce wyciąga w bok, naśladując lecący samolot. Dorosły, przytrzymując dłońmi biodra dziecka, a łokciami dociskając jego nogi do swojego tułowia, chodzi po pokoju - „samolot leci”.

86



### Podnoszenie

Dziecko stoi na baczność z rękoma ugiętymi, przycięniętymi do tułowia. Dorosły staje za dzieckiem, chwyta je dłońmi od dołu za łokcie i podnosi do góry. **Uwaga!** Przy tym ćwiczeniu, zwłaszcza w początkowym okresie wykonania, wskazana jest asekuracja drugiej osoby.

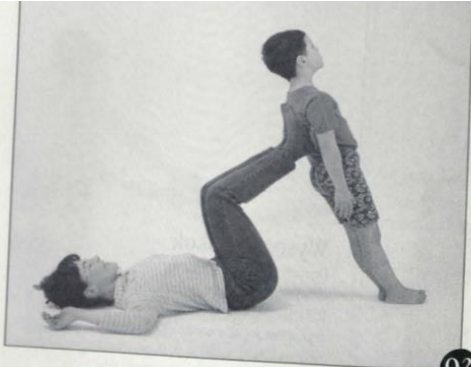
87



### Przewrót w tył

Dziecko i dorosły stoją twarzami do siebie, trzymając się za ręce. Dziecko „wspina się” nogami na jego nogi i tułów aż do klatki piersiowej. Następnie odbiciem nóg wykonuje przewrót w tył i przytrzymywane przez dorosłego ląduje na podłodze. **Uwaga!** W ćwiczeniu należy zwrócić uwagę na bezpieczeństwo. Chwył dziecka musi być pewny - dziecko nie może wyszłgnąć się z rąk dorosłego. W początkowym okresie wykonania ćwiczenia wskazana jest asekuracja drugiej osoby.

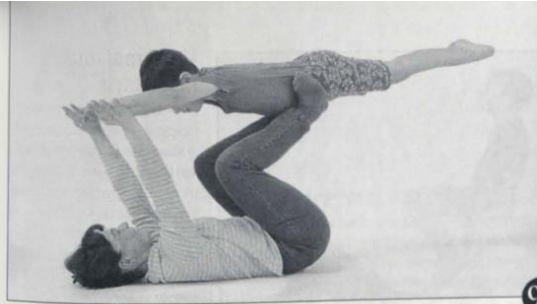
88



### Dzwon

Dorosły leży na plecach z nogami wyprostowanymi, uniesionymi pod kątem około 60°. Dziecko staje „na baczność” tyłem do dorosłego, opierając plecy (łopatki) o jego stopy. Dorosły, uginając i prostując nogi, opuszcza i unosi dziecko, które stara się utrzymać pozycję „na baczność”.

93



### Samolot na stopach

Dorosły leży na plecach z nogami ugiętymi, uniesionymi nad podłogę. Dziecko staje przy jego nogach i chwytając go za dłonie, dorosły opiera swoje stopy na biodrach dziecka i unosi je na swoich stopach w górę. Dziecko, utrzymując wyprostowany tułów i nogi uniesione do poziomu, naśladuje lecący samolot.  
**Uwaga!** Przy tym ćwiczeniu wskazana jest asekuracja drugiej osoby. Może ona trzymać ręce dziecka.

95



### Przeskocz nad dorosłym

Dorosły wykonuje podpór tyłem z nogami ugiętymi. Dziecko staje obok dorosłego (twarzą do niego), opiera dłonie na jego biodrach i przeskakuje nad nogami dorosłego na drugą stronę.

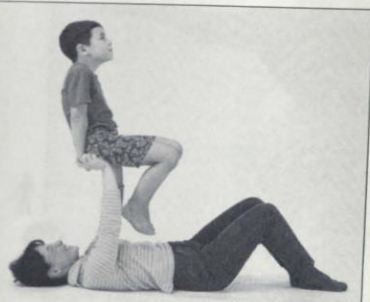
94



### Samolot na rękach

Dorosły leży na plecach z nogami ugiętymi. Dziecko staje w rozkroku nad dorosłym przodem do niego. Dorosły chwytając dziecko za biodra, unosi je w górę do wyprostowania rąk. Dziecko stara się unieść wyprostowany tułów i nogi do poziomu, a ręce przenieść w bok, imitując lecący samolot.  
**Uwaga!** Przy tym ćwiczeniu wskazana jest asekuracja drugiej osoby.

96



### Utrzymaj mnie na rękach

Dorosły leży na plecach z nogami ugiętymi i rękoma wyciągniętymi w górę. Dziecko staje w rozkroku nad dorosłym tyłem do niego i wyprostowanymi rękoma chwytając jego ręce. Dziecko ugina nogi, a dorosły stara się utrzymać je na wyprostowanych rękach, licząc do pięciu. Początkowo można trzymać dziecko za dłonie i biodra.  
**Uwaga!** Przy tym ćwiczeniu wskazana jest asekuracja drugiej osoby.

97



### Utrzymaj równowagę I

Dorosły siedzi z nogami ugiętymi, trzymając dziecko za ręce. Dziecko wchodzi stopami na jego kolana i po złapaniu równowagi puszcza dłonie dorosłego, starając się jak najdłużej ustać na jego kolanach.  
**Uwaga!** Przy tym ćwiczeniu wskazana jest asekuracja drugiej osoby.

100

### Samolot na podudziach

Dorosły leży na plecach z nogami ugiętymi - uda w pionie, podudzia ustawione poziomo. Dziecko kładzie się brzuchem i nogami na podudziach dorosłego, imitując lecący samolot. Dorosły trzyma dziecko za ręce.

98



### Stanie na rękach

Dziecko staje na czworakach. Dorosły staje za nim, chwytając je za kostki i unosi nogi wysoko w górę tak, aby dziecko „stało na rękach”. Dziecko opiera dłonie na jego stopach. Dorosły, trzymając mocno nogi dziecka, powoli chodzi po pokoju.  
**Uwaga!** Dziecko nie powinno stać na rękach, lecz w dużym stopniu wisieć trzymane za nogi przez dorosłego.

99

