

GIMNASTYKA PRZEDSZKOLAKA - (2.06.2020 r.)

CZĘŚĆ 4

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.

2

Wceluj piłkę do bramki
Dziecko leży na brzuchu, trzymając piłkę w dłoniach przed głową.
Przed nim w odległości 1,5 - 2 m jest ustawiona „bramka”.
Dziecko unosi łokcie nad podłogę i wypychając piłkę stara się wtoczyć ją do bramki.

3

Rzut piłki do partnera
Jedno dziecko leży na brzuchu, trzymając piłkę w dłoniach przed głową. Partner siedzi w odległości 1,5 - 2 m przed kolegą przodem do niego. Dziecko trzymające piłkę przenosi ją nad kark, unosząc łokcie nad podłogę, a następnie rzuca piłkę do partnera.
Uwaga! Przy rzucie piłki dziecko nie powinno odrywać klatki piersiowej od podłogi.

4

Traf piłką do kosza, leżąc
Jedno dziecko leży na brzuchu, trzymając w dłoniach piłkę. Drugie siedzi na piętach około 1,5 m przed kolegą przodem do niego, tworząc z rąk przed sobą koło - „kosz”. Dziecko leżące stara się trafić piłką do kosza.
Uwaga! Przy rzucie piłki dziecko nie powinno wysoko unosić tułowia.

5

Podania piłki bokiem
Dzieci siedzą z nogami wyprostowanymi w rozkroku tyłem do siebie w odległości około 0,5 m. Jedno dziecko trzyma w dłoniach piłkę. Oboje wykonują skręt tułowia (jedno w prawo, drugie w lewo) z przekazaniem piłki partnerowi. Następnie wykonują skręt tułowia w przeciwną stronę z ponownym przekazaniem piłki.

96

97



6

Podania piłki bokiem z położeniem jej za sobą

Dzieci siedzą z nogami wyprostowanymi w rozkroku tyłem do siebie w odległości około 1,5 m. Między nimi na podłodze leży piłka. Jedno dziecko wykonuje skręt tułowia w prawo z pochyleniem w tył, bierze w dłonie piłkę, wykonuje mocny skręt tułowia w lewo i kładzie piłkę na podłodze między sobą a kolegą. Następnie, w podobny sposób, ćwiczenie wykonuje partner.



Kto dorzuci piłkę do ściany

Dzieci stoją naprzeciwko ściany (w odległości około 1,5 m) z piłkami w dłoniach.

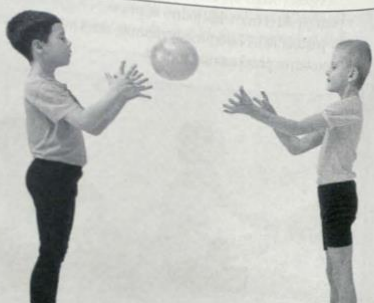
Rzucając piłkę przed siebie, starają się, aby doleciała do ściany.

Odmiany: Rzut piłki wykonywany jest:

- sprzed piersi,
- znad głowy,
- od dołu,
- jednorącz.

Podania piłki do siebie

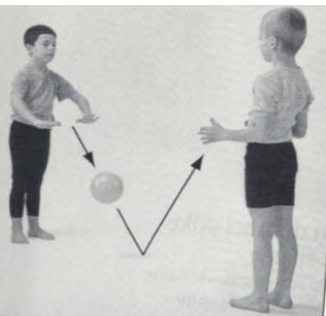
Dzieci stoją naprzeciwko siebie i rzucają do siebie piłkę.



Rzuc w górę i złap piłkę

Dzieci stoją z piłkami w dłoniach. Rzucają piłkę w górę i starają się złapać w dłonie opadające piłki.

Ćwiczenie można wykonywać również w siadzie.

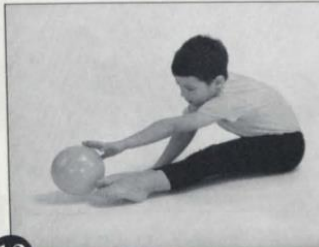


Rzuty piłki z odbiciem o podłogę

Dzieci stoją przodem do siebie w odległości około 2 m. Jedno dziecko trzyma w dłoniach piłkę. Rzucają piłkę do siebie tak, aby przed złapaniem przez partnera piłka odbiła się od podłogi.

Toczenie piłki wokół siebie

Dzieci siedzą z nogami wyprostowanymi i złączonymi. Każde trzyma dłońmi leżącą na podłodze przy biodrach piłkę. Dzieci toczą piłkę po podłodze wokół bioder i wyprostowanych nóg. Po wykonaniu 3 okrążeń piłki w jedną stronę należy wykonać następne 3 okrążenia w stronę przeciwną.



Rzuc i złap piłkę

Dzieci chodzą po pokoju z piłką w dłoniach. Podrzucają piłkę w górę i starają się złapać ją w dłonie.

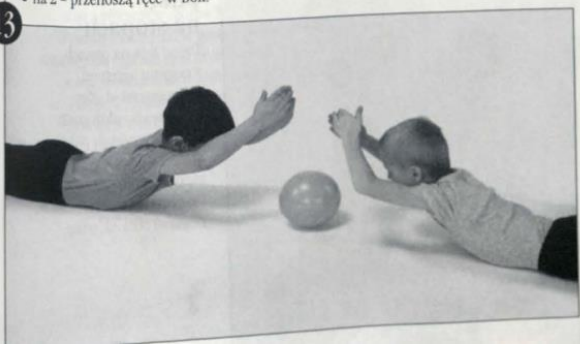


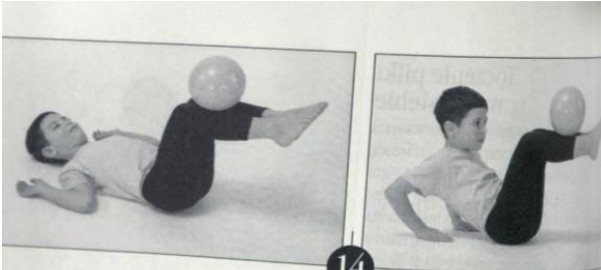
Kłaśnij w dłonie nad piłką

Dzieci leżą na brzuchach naprzeciwko siebie w odległości wyciągniętych rąk. Między nimi na podłodze leży piłka. Trzymają ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok i uniesione nad podłogę.

W tempie dyktowanym przez nauczycielkę wykonują następujące ruchy:

- na 1 - przenoszą ręce w przód z kłaśnięciem w dłonie nad piłką,
- na 2 - przenoszą ręce w bok.

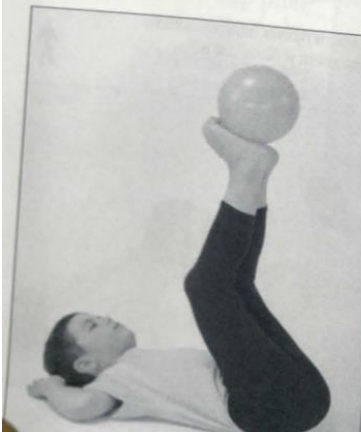




14

Utrzymaj piłkę na podudziach

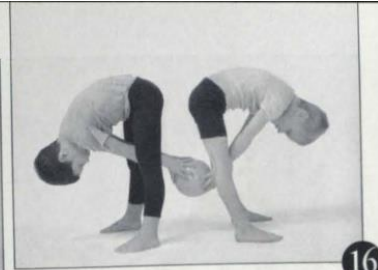
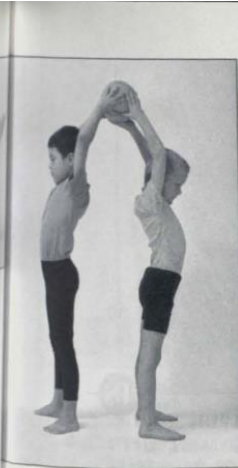
Dzieci leżą na plecach z nogami ugiętymi, uniesionymi nad podłogę. Na ustawionych poziomo podudziach kładą piłkę. Starają się jak najdłużej utrzymać piłkę na nogach.
Odmiana: Trudniejszą odmianą jest wykonanie ćwiczenia w siadzie równoważnym.



15

Utrzymaj piłkę na stopach

Dzieci leżą na plecach z nogami ugiętymi, uniesionymi w górę. Na poziomo ułożonych stopach trzymają piłkę. Starają się jak najdłużej utrzymać piłkę na stopach.
Odmiana: Dzieci starają się stopami obracać piłkę.



16

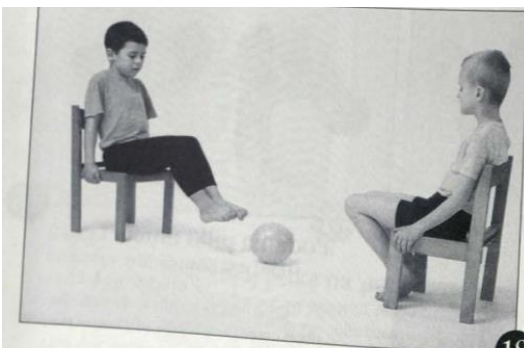
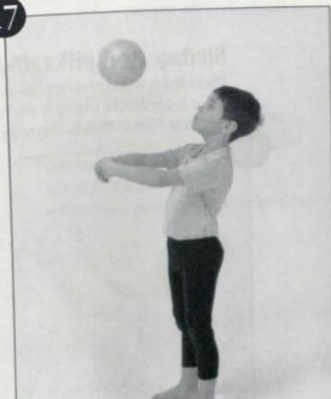
Podania piłki dołem i górą

Dzieci stoją tyłem do siebie w rozkroku w odległości około 0,5 m. Jedno dziecko trzyma w dłoniach piłkę. Oboje unoszą ręce w górę, przekazując piłkę do rąk partnera, a następnie wykonują skłon tułowia w przód, przekazując piłkę między nogami w ręce kolegi.

17

Piłka do kosza

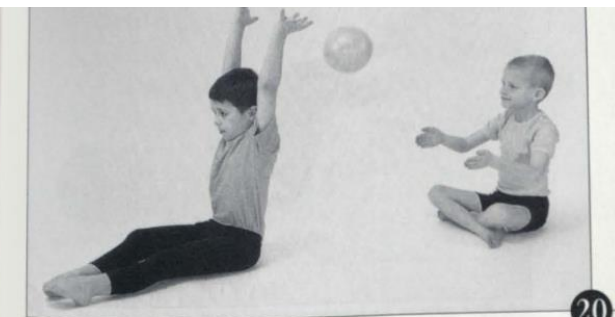
Dzieci stoją z piłkami w dłoniach. Wykonują rzut piłki w górę, a następnie uginają ręce przed sobą, tworząc z nich kółko („kosz”). Opadająca piłka powinna trafić do „kosza” i spaść na podłogę.



18

Toczenie piłki palcami stóp

Dzieci siedzą na krzesłach naprzeciwko siebie w odległości około 1,5 m. Jedno dziecko ma stopy uniesione, zgięte podeszwowo i palce stóp oparte od góry na piłce. Dzieci toczą piłkę palcami stóp do siebie.



20

Rzuty piłki za siebie

Jedno dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym. Drugie siedzi tyłem do partnera w odległości około 2 m z wyprostowanymi nogami. Trzyma w wyciągniętych w górę rękach piłkę. Nie uginając rąk, rzuca piłkę w stronę kolegi. Po złapaniu piłki przez partnera oboje wykonują „w tył zwrot” i ćwiczenie powtarza drugie dziecko.
Odmiana: Rzucający stara się, aby piłka przed złapaniem jej przez partnera odbiła się od podłogi.



19

Siedząc, traf piłką do kosza

Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym naprzeciwko siebie w odległości około 1,5 m. Jedno dziecko trzyma w dłoniach piłkę, a drugie tworzy z rąk przed sobą kółko - „kosz”. Dziecko trzymające piłkę stara się trafić piłką do „kosza”.

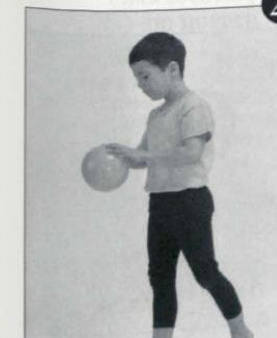


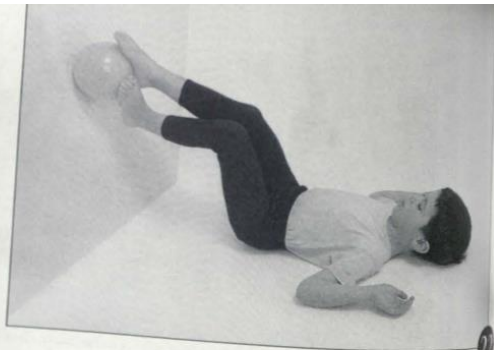
21

Kozłowanie

Dzieci stoją, trzymając w dłoniach piłkę. Chodzą po pokoju, kozłując oburącz piłkę.
Odmiany:

- Kozłowanie piłki jedną ręką.
- Kozłowanie piłki raz prawą, raz lewą ręką.



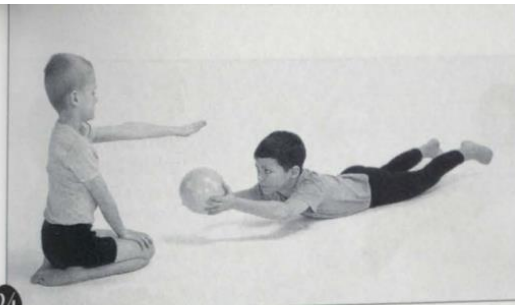
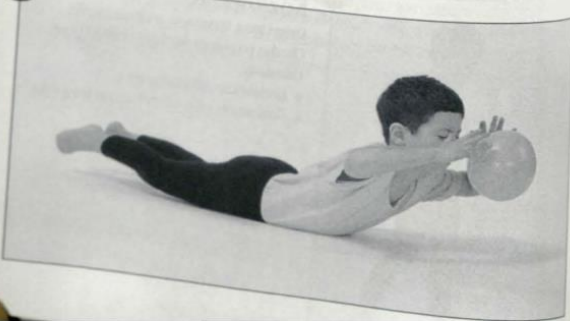


22 Toczenie piłki stopami po ścianie

Dzieci leżą na plecach przy ścianie z nogami ugiętymi. Stopami przytrzymują piłkę przy ścianie. Toczą stopami piłkę po ścianie w górę i w dół.

23 Kozłowanie piłki oburącz w leżeniu

Dzieci leżą na brzuchach, trzymając w dłoniach piłkę. Unoszą ręce nad podłogę i oburącz kozłują piłkę.



24 Nie daj wybić piłki z rąk

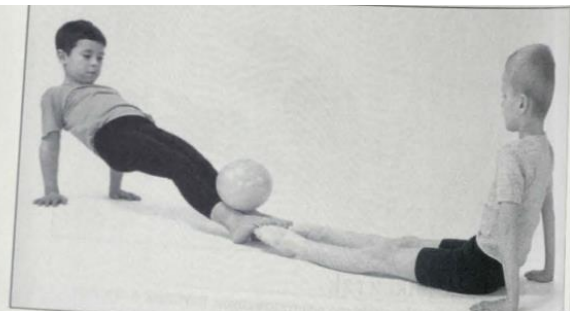
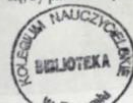
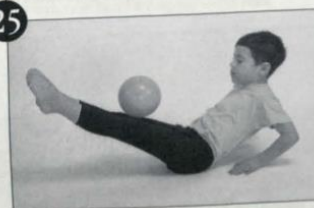
Jedno dziecko leży na brzuchu z rękoma wyprostowanymi, trzymając w dłoniach piłkę. Drugie dziecko siedzi na piętach naprzeciwko kolegi. Dziecko leżące unosi ręce z piłką nad podłogę, a partner uderzeniem dłoni w piłkę stara się wybić ją z rąk kolegi. Uwaga! Uniesieniu rąk dziecka nie powinno towarzyszyć oderwanie klatki piersiowej od podłogi.

Odmiana: Ułatwieniem jest wykonanie ćwiczenia z rękoma ugiętymi.



25 Piłka toczy się po nogach

Dzieci siedzą z nogami wyprostowanymi i złączonymi. Na nogach, przy stopach leży piłka. Unoszą wyprostowane nogi w górę - piłka toczy się po nogach w stronę bioder, a następnie unoszą biodra (wykonując podpór tyłem) - piłka toczy się po nogach do stóp. Starają się, by piłka nie spadała z nóg.

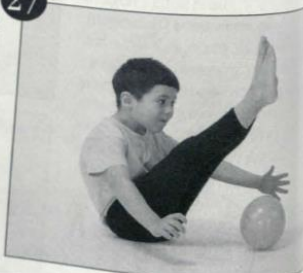


26 Piłka toczy się po nogach II

Dzieci siedzą przodem do siebie z nogami wyprostowanymi i stopami zgiętymi podeszwowo, tak aby palce stóp obojga stykały się. Na nogach jednego dziecka, przy biodrach, leży piłka. Dziecko to unosi biodra (do podporu tyłem) - piłka toczy się po jego nogach do stóp i wtacza się na nogi drugiego dziecka, docierając do jego bioder. Następnie unosi biodra drugie dziecko, tak aby piłka potoczyła się po nogach w stronę bioder partnera.

27 Przetocz piłkę pod nogami

Dzieci siedzą z nogami wyprostowanymi i złączonymi, trzymając jedną ręką piłkę. Podnoszą wyprostowane i złączone nogi i przetaczają pod nimi piłkę z jednej ręki do drugiej. Po przetoczeniu piłki opuszczają nogi na podłogę.



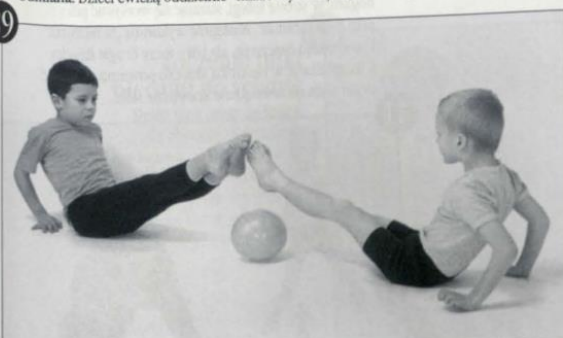
28 Przenoszenie nóg nad piłką

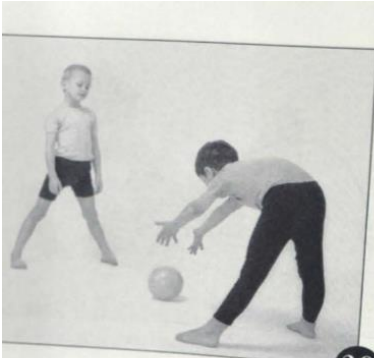
Dzieci siedzą z nogami wyprostowanymi i złączonymi. Przy każdym na podłozie przy nogach, na wysokości hydek, leży piłka. Dzieci przenoszą wyprostowane i złączone nogi nad piłką.

29 Łączenie nóg nad piłką

Dzieci siedzą naprzeciwko siebie z nogami wyprostowanymi w rozkroku. Między nimi na podłozie leży piłka. Oboje unoszą wyprostowane nogi i łączą je nad piłką, a następnie opuszczają nogi na podłogę do rozkroku.

Odmiana: Dzieci ćwiczą oddzielnie - każde wykonuje łączenie nóg nad swoją piłką.





30

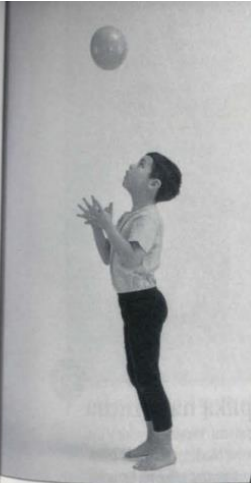
Potocz piłkę do bramki

Dzieci stoją przodem do siebie w odległości około 2 m. Jedno dziecko stoi w rozkroku, a drugie trzyma w dłoniach piłkę. Dziecko trzymające piłkę wykonuje skłon tułowia w przód i toczy piłkę po podłodze w stronę kolegi, starając się wcelować piłkę między jego nogi - do „bramki”. Następnie piłkę toczy drugie dziecko, a pierwsze staje w rozkroku. **Uwaga!** Stając w rozkroku, dziecko powinno przenieść ciężar ciała na zewnętrzne krawędzie stóp.

Potocz piłkę do bramki tyłem

Dzieci stoją w rozkroku w odległości około 2 m. Jedno stoi tyłem do partnera, trzymając w dłoniach piłkę. Dziecko to wykonuje skłon tułowia w przód i toczy piłkę między swoimi nogami w stronę kolegi, starając się wcelować piłkę między jego nogi - do „bramki”. Następnie wykonują „w tył zwrot” i powtarzają ćwiczenie, ale piłkę toczy drugie dziecko. **Uwaga!** Stając w rozkroku, dziecko powinno przenieść ciężar ciała na zewnętrzne krawędzie stóp.

31



32

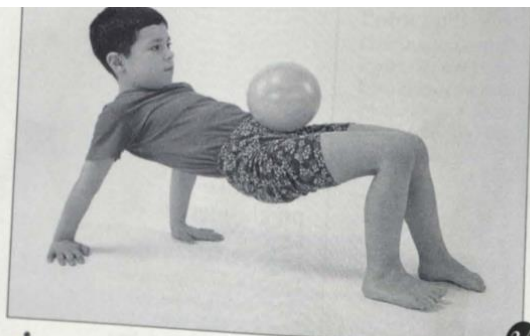
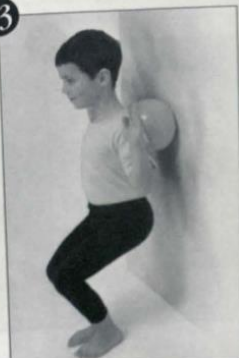
Złap piłkę po klaśnieciu

Dzieci stoją z piłkami w dłoniach. Rzucają piłki w górę, a następnie klaszczą w dłonie i starają się złapać opadającą piłkę. Jeżeli to się udaje, dzieci powtarzają ćwiczenie, ale łapią piłkę po 2 - 3 klaśnięciach. Ćwiczenie można wykonywać również w sładzie.

33

Toczenie piłki plecami po ścianie

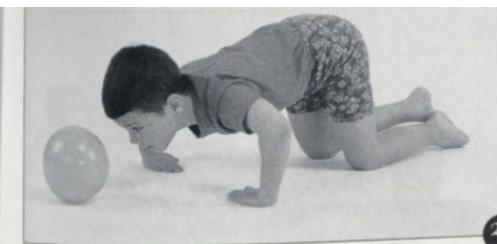
Dzieci stoją tyłem do ściany. Za plecami, na wysokości łopatek, mają umieszczone piłki. Dociskając plecami piłkę do ściany, uginają i prostują nogi, tocząc piłkę plecami po ścianie.



34

Raki z piłką na brzuchu

Dzieci stoją w podporze tyłem z nogami ugiętymi. Biodra powinny być uniesione wysoko. Na brzuchu, w okolicach stawów biodrowych, leży piłka. Chodzą po pokoju w podporze tyłem, starając się utrzymać piłkę na brzuchu.



36

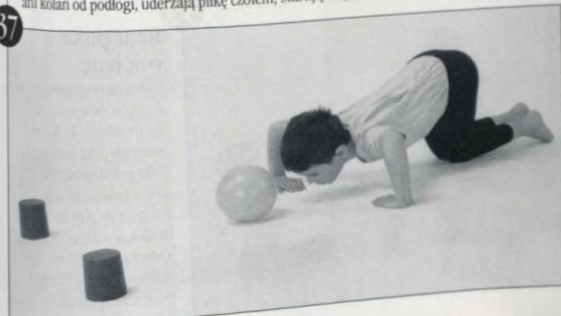
Czyja piłka dalej

Dzieci ustawione w klęku podpartym. Przed nimi na podłodze leżą piłki. Nie odrywając dłoni ani kolan od podłogi, uginając ręce, uderzają piłkę czołem. Starają się, aby piłka potoczyła się jak najdalej. Zabawę wygrywa ten, czyja piłka potoczy się dalej.

Traf do bramki, uderzając piłkę głową

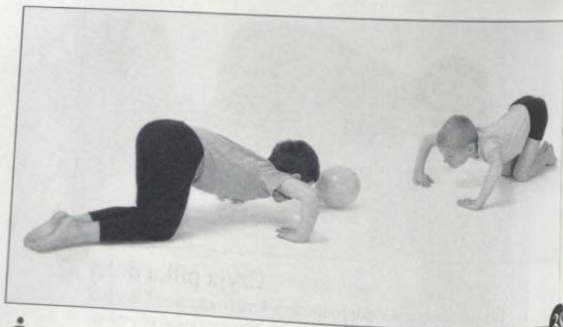
Dzieci ustawione w klęku podpartym, przed nimi na podłodze leżą piłki. W odległości około 2 m ustawiona jest „bramka”. Dzieci, nie odrywając dłoni ani kolan od podłogi, uderzają piłkę czołem, starając się trafić do bramki.

37



35
Żuki toczące kulki
Dzieci chodzą na czworakach, popychając głową piłkę. Piłka powinna być popychana czołem.





38 Toczenie piłki do siebie głowami

Dzieci ustawione naprzeciwko siebie w klęku podpartym w odległości około 2 m. Przed jednym dzieckiem leży piłka. Uginając ręce i uderzając piłkę czołem, dzieci toczą piłkę po podłodze do siebie.

Rzuć piłkę do sufitu

Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym z piłkami w dłoniach. Rzucają piłkę w górę, aby odbiła się od sufitu, i starają się złapać w dłonie opadającą piłkę.
Odmiana: Dzieci rzucają piłkę tak, aby doleciała jak najbliżej sufitu, ale nie dotknęła go.



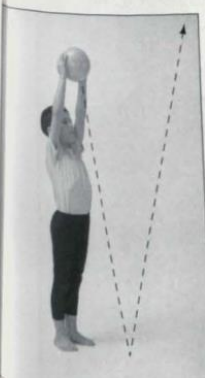
40



39

Rzut piłką o ścianę

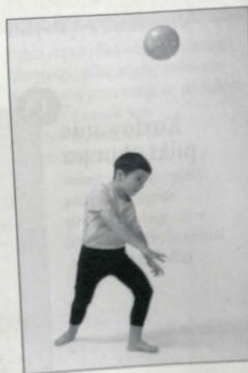
Dzieci siedzą naprzeciwko ściany w odległości około 1,5 m od niej. W dłoniach trzymają piłki. Rzucają piłkę przed siebie tak, aby odbiła się od ściany, i starają się złapać w dłonie odbitą piłkę.
Odmiana: Ćwiczenie można również wykonać w staniu.



41

Przebiegnij pod piłką

Dzieci stoją z piłkami w dłoniach. Odbijają mocno piłkę od podłogi i przebiegają pod nią.



Główkowanie

Dzieci stoją, trzymając w dłoniach piłki. Podrzucają piłkę i starają się odbić ją głową.

Odmiany: Po odbiciu piłki głową dzieci starają się złapać ją w dłonie:

- zanim upadnie na podłogę,
- po odbiciu się piłki o podłogę.

42

Kozłowanie piłki oburącz

Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym z piłką w dłoniach. Starają się kozłować piłkę w miejscu, odbijając ją oburącz.

43



Rzut piłki nogami

Dzieci siedzą z nogami ugiętymi. Wewnętrzna stroną stóp trzymają piłki (kolana powinny być ustawione szeroko). Rzucają nogami piłkę w górę, a następnie starają się złapać opadającą piłkę w dłonie.

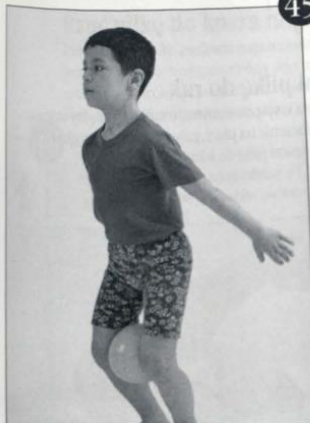
44

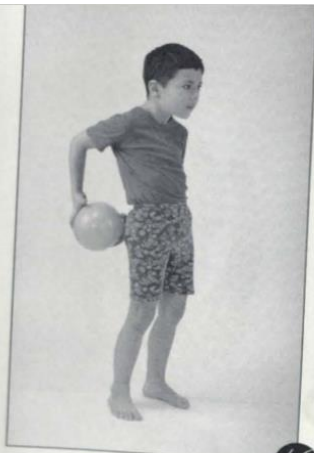


45

Podskoki z piłką między kolanami

Dzieci stoją z piłką między kolanami. Utrzymując piłkę między kolanami, podskokami przesuwiają się po pokoju. Uwaga! Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze szpotawością kolan.





46 Piłka wokół bioder

Dzieci stoją z piłkami w dłoniach. Przekładają piłkę z ręki do ręki tak, aby krążyła wokół bioder. Po 3 - 5 okrążeniach piłki wokół bioder należy zmienić kierunek jej ruchu.

46



48 Rzuty piłki nogami do partnera

Jedno dziecko siedzi z nogami ugiętymi. Wewnętrzzną stroną stóp trzyma piłkę (kolana powinny być ustawione szeroko). Drugie dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym naprzeciwko partnera w odległości około 1 m. Pierwsze dziecko rzuca nogami piłkę w stronę kolegi, a ten stara się złapać piłkę w dłonie.

48

47 Włóż nogami piłkę do rąk

Dzieci siedzą z nogami wyprostowanymi, trzymając między stopami piłkę. Wykonują przetoczenie na plecy, przenosząc nogi za głowę, i starają się włożyć nogami piłkę do leżących na podłodze wyprostowanych rąk. Po przeloczeniu piłki do rąk wracają do siadu i ponownie wkładają piłkę między stopy.

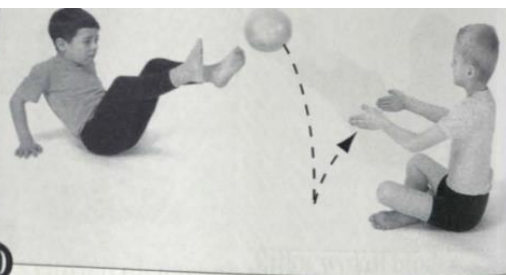
47



49 Rzuć piłkę do kosza nogami

Dzieci siedzą na krzesłkach naprzeciwko siebie w odległości około 1 - 1,5 m. Jedno dziecko wewnętrzzną stroną stóp trzyma piłkę (kolana powinny być ustawione szeroko). Drugie dziecko tworzy rękoma przed sobą koło - „kosz”. Pierwsze dziecko unosi nogami piłkę i rzuca ją, starając się, aby wpadła do „kosza”.

49



50

Rzuty piłki nogami

Dzieci siedzą naprzeciwko siebie w odległości 1,5 m. Jedno dziecko wewnętrzzną stroną stóp trzyma piłkę. Unosi nogi z piłką nad podłogę i rzuca piłkę w przód, aby odbiła się od podłogi i doleciała do partnera. Ten chwytą piłkę w dłonie, wkłada ją między stopy i w podobny sposób odrzuca do kolegi.

Odmiana: Dzieci łapią piłkę stopami (a nie w dłonie).



52

Odbierz piłkę stopami

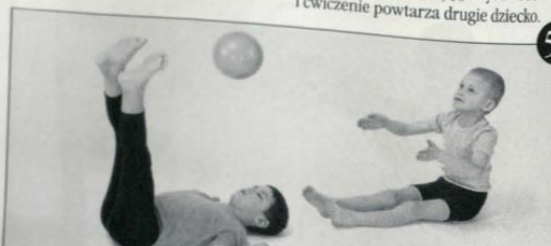
Dzieci siedzą przodem do siebie. Jedno dziecko chwytą piłkę wewnętrzzną stroną stóp i ścisną ją (kolana powinny być ustawione szeroko). Drugie dziecko kładzie od góry stopy na piłce i zawijając podeszwowo palce stara się palcami stóp zabrać piłkę. Po zabraniu piłki następuje zmiana ról.



51 Rzut piłki nogami z przetoczeniem na plecy

Dzieci siedzą z nogami wyprostowanymi w odległości około 2-3 m. Jedno dziecko siedzi tyłem do kolegi, trzymając między stopami piłkę. Dziecko to, unosząc nogi, przetacza się na plecy i rzuca nogami piłkę do partnera. Po złapaniu piłki przez kolegę wykonują „w tył zwrot” i ćwiczenie powtarza drugie dziecko.

51



53 Nie daj wybić piłki ze stóp

Jedno dziecko siedzi z rękoma opartymi za sobą. Wewnętrzzną stroną stóp trzyma piłkę (kolana powinny być ustawione szeroko). Drugie siedzi na piętach naprzeciwko kolegi. Pierwsze dziecko unosi nogi z piłką nad podłogę, a partner uderzeniem dłoni w piłkę stara się wybić ją ze stóp kolegi.

53

