

Gimnastyka Przedszkola – część 6 (15.06.2020 r.)

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.



ĆWICZENIA Z INNYMI PRZYBORAMI

Złap ringo stopą
Jedno dziecko toczy ringo po podłodze. Drugie stara się nawlec kółko na stopę, zanim upadnie ono na podłogę.

Schowaj się za stołeczek
Dzieci kłęczą po przeciwnych stronach stołeczka, opierając o niego dłonie. Na hasło „schowaj się za stołeczek” wykonują opad tułowia w przód, tak aby plecy były poniżej wysokości stołeczka. Na hasło „popatrz na mnie” unoszą głowy i patrzą na siebie.

6

1



Zbieranie koralików

Dzieci stoją, a przed nimi na podłodze są rozsypane koraliki (lub inne drobne przedmioty). Dzieci chwytają koraliki palcami stóp i podają je sobie do ręki, starając się zebrać jak najwięcej koralików.

Uwaga! Koraliki powinny być zbierane raz prawą, raz lewą stopą.

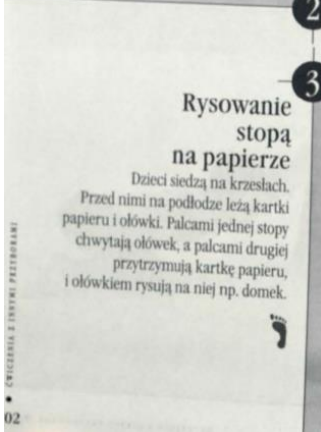
2



Darcie gazety

Dzieci stoją, a przed nimi na podłodze leżą gazety. Chwytnąc gazetę palcami stóp, starają się podrzeć ją na jak najmniejsze kawałki. Po wykonaniu zadania należy pozbiierać podarte kawałki gazety palcami stóp, podając je sobie do ręki.

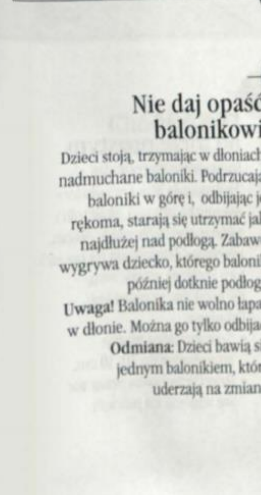
4



Rysowanie stopą na papierze

Dzieci siedzą na krzesłach. Przed nimi na podłodze leżą kartki papieru i ołówki. Palcami jednej stopy chwytają ołówek, a palcami drugiej przytrzymują kartkę papieru, i ołówkiem rysują na niej np. domek.

3



Nie daj opaść balonikowi

Dzieci stoją, trzymając w dłoniach nadmuffane baloniki. Podrzucają baloniki w górę i, odbijając je rękoma, starają się utrzymać jak najdłużej nad podłogą. Zabawę wygrywa dziecko, którego balonik później dotknie podłogi.

Uwaga! Balonika nie wolno łapać w dłonie. Można go tylko odbijać.

Odmiana: Dzieci bawią się jednym balonikiem, który uderzają na zmianę.

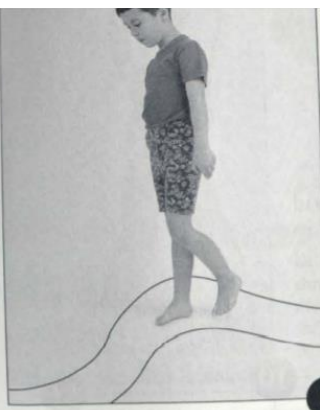
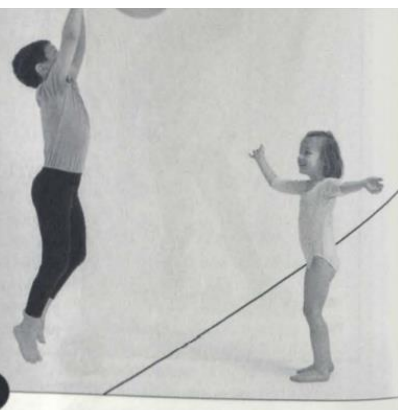
5



Siatkówka balonikiem

Na środku pokoju jest narysowana linia (lub rozłożona skakanka) dzieląca pokój na połowy. Na jednej połowie staje jedno dziecko, na drugiej – drugie. Dzieci odbijają balonik ręką, starając się, aby przeleciał na połowę przeciwnika. Jeżeli balonik upadnie na podłogę, zawodnik, na którego połowie ma to miejsce, traci 1 punkt. Zabawa trwa do zdobycia np. 5 punktów.

6



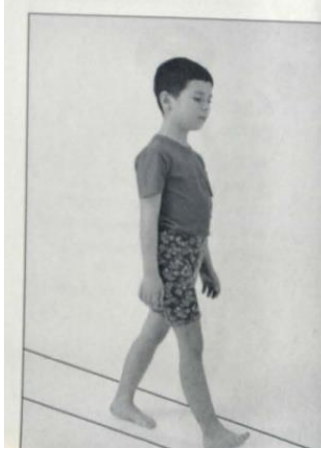
Kręta dróżka

Narysowane na podłodze 2 linie (lub ułożone ze sznurka, wstążki, skakanki), oddalone od siebie około 30 cm, tworzą kręty tor. Dzieci stają na początku toru i próbują przejść nim, nie dotykając stopami linii.

Odmiana:

- Szerokość toru zostaje zmniejszona do 20, 10 cm.
- Dzieci idą torem we wspięciu na palcach.

8



7

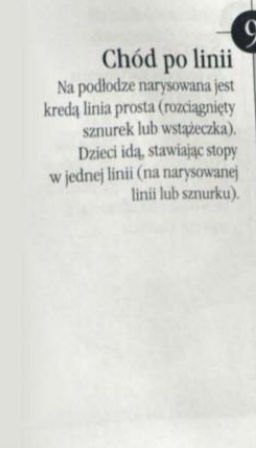
Przejście po torze prostym

Narysowane na podłodze 2 równoległe linie (lub ułożone ze sznurka, wstążki, skakanki), oddalone od siebie około 30 cm, tworzą tor. Dzieci stają na początku toru i próbują przejść nim, nie dotykając stopami linii.

Odmiana:

- Szerokość toru zostaje zmniejszona do 20, 10 cm.
- Dzieci przechodzą przez tor we wspięciu na palcach.

9

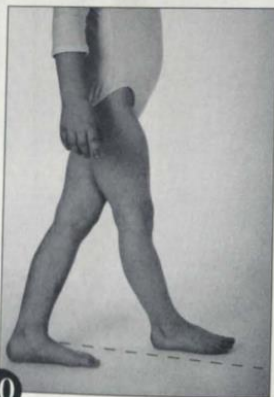


Chód po linii

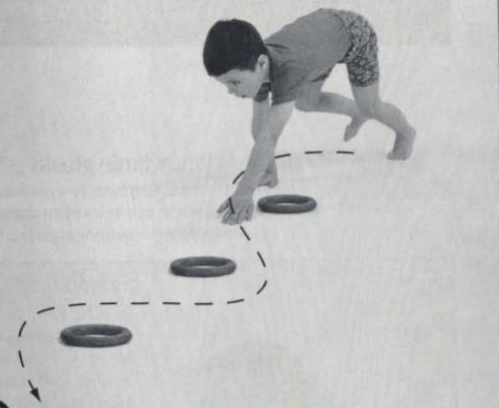
Na podłodze narysowana jest kredą linia prosta (rozciągnięty sznurek lub wstążeczka).

Dzieci idą, stawiając stopy w jednej linii (na narysowanej linii lub sznurku).

Chód z krzyżowaniem stóp - marsz modelki
Na podłodze narysowana jest kredą linia prosta (rozciągnięty sznurek lub wstążeczka). Dzieci idą wzdłuż linii, krzyżując stopy jak modelka na pokazie.



10



12

Ślalom na czworakach

Na podłodze są ułożone w jednej linii 3 - 4 kółka ringo (woreczki lub chorągiewki). Dzieci stają przed kółkami i na czworakach obiegają je ślalomem.



11

Szycie

Na podłodze narysowana jest linia (rozciągnięty sznurek lub skakanika). Dzieci stają na początku linii. Przeskakując obunóż z jednej strony linii na drugą, posuwają się wzdłuż linii jak szyjąca maszyna.

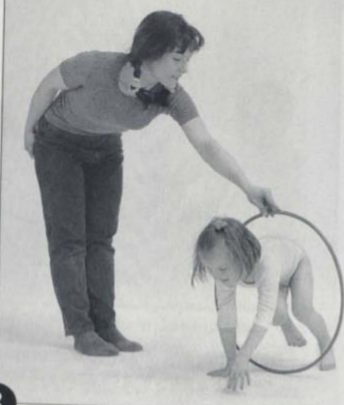
13

Przelóż ołówek pod stopami

Jedno dziecko siedzi z nogami ugiętymi i stopami opartymi o podłogę. Przed nim siedzi partner, trzymając w dłoni ołówek. Pierwsze dziecko zawija palce stóp, tworząc pod stopami „tunel”. Partner przekłada ołówek przez „tunel”.



Przejdź przez obręcz
Dorośli stoi, trzymając w dłoniach ustawioną pionowo, opartą o podłogę obręcz. Dziecko na czworakach chodzi wokół niego, przechodząc przez środek obręczy. Odmiana: Dorośli trzyma obręcz nad podłogą.



8

Przejdź przez toczącą się obręcz

Dorośli stoi, trzymając w dłoniach ustawioną pionowo obręcz. Dziecko stoi na czworakach 1-2 m przed nim. Dorośli toczy wolno obręcz po podłodze w przód, a dziecko stara się przejść przez toczącą się obręcz, nie dotykając jej.



9

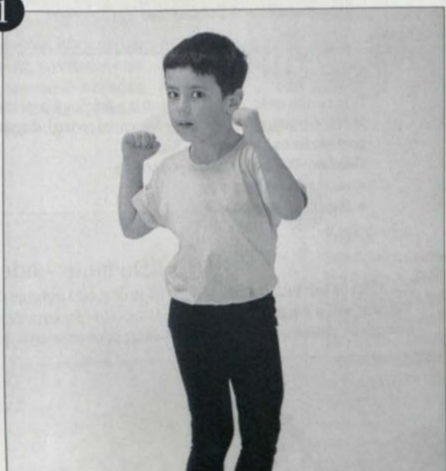
ĆWICZENIA Z KOCYKIEM

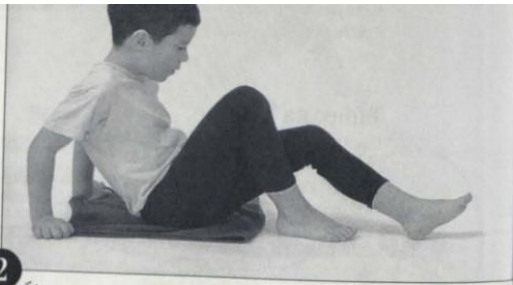
Kocyk powinien mieć wymiary około 100 x 50 cm i umożliwiać dziecku ślizg po podłodze.

Taniec na kocyku

Dzieci stoją na kocykach ze złączonymi nogami i rękoma ułożonymi w „skrzydełka”. Przez szybkie skręty tułowia w prawo i w lewo przesuwiają się po podłodze w różnych kierunkach - wykonują „taniec” na kocyku.

1





2

Ślizgacz

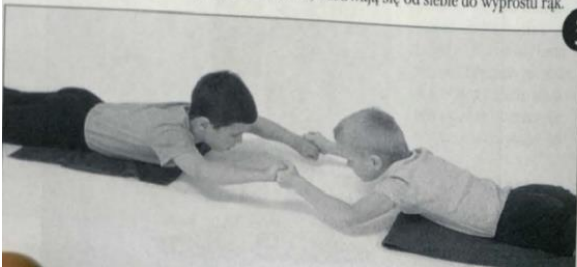
Dzieci siedzą na kocykach z ugiętymi nogami. Stopy poza kocykiem oparte o podłogę. Odpychając się nogami od podłogi, ślizgają się po podłodze na kocykach.

Odmiany: Dzieci odpychają się od podłogi:

- raz prawą, raz lewą nogą,
- złączonymi nogami.

Do mnie - ode mnie

Dzieci leżą na kocykach na brzuchach przodem do siebie i trzymają się za ręce. Uginając ręce w łokciach, przyciągają się do siebie (do złączenia się głowami), a następnie, prostując ręce w łokciach, odsuwają się od siebie do wyprostowania rąk.



3



Koperta

Na podłodze leży rozłożony kocyk.

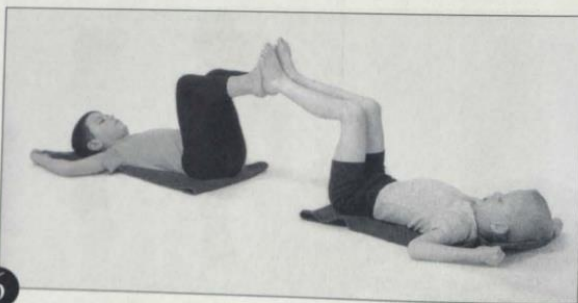
Dzieci stoją po przeciwnych stronach kocyka. Chwytają brzegi kocyka palcami stóp i układają z kocyka kopertę, a następnie w ten sam sposób rozkładają kocyk na podłodze.

4

5

Kokarda

Dzieci siedzą na krzesłach. Przed nimi na podłodze leżą rozłożone kocyki. Trzymają stopy na brzegu kocyka. Ruchami zginania palców zwijają kocyk pod stopy (z kocyka powstaje kokarda). Pięty powinny cały czas stać nieruchomo na brzegu kocyka.



6

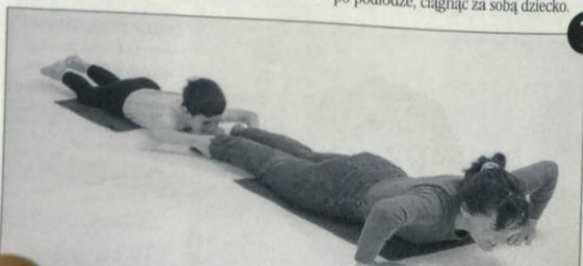
Dalekie ślizgi

Dzieci leżą na plecach na kocykach naprzeciwko siebie z ugiętymi nogami i stopami opartymi o stopy partnera. Dłońmi trzymają brzeg kocyka przy głowie. Jednocześnie energicznie prostują nogi, odpychając się od siebie, wykonują dalekie ślizgi na kocykach.

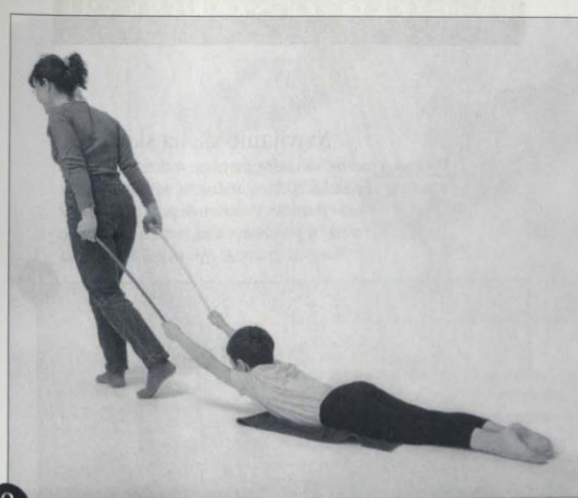
Uwaga! Ćwiczącym należy zapewnić warunki bezpiecznego ślizgu.

Wóz za wozem

Dorosły i dziecko leżą na kocykach na brzuchu - dorosły przed dzieckiem. Dziecko trzyma dorosłego za kostki nóg. Dorosły, odpychając się rękoma od podłogi, wykonuje ślizgi po podłodze, ciągnąc za sobą dziecko.



7



8

Zaprzęg

Dziecko leży na kocyku na brzuchu. Dorosły stoi tyłem do dziecka, trzymając w dłoniach końce lasek; drugie końce lasek podaje dziecku. Dorosły jest „konikiem”, chodzi po pokoju, ciągnąc za sobą dziecko - „wóz”. Dziecko nie powinno odrywać klatki piersiowej od podłogi.

Odmiany:

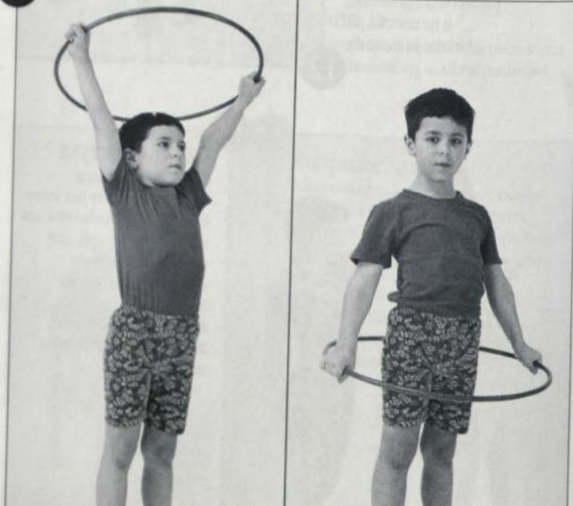
- Dziecko siedzi na kocyku w siadzie na piętach z tułowiem pochylonym w przód.
 - Dziecko siedzi na kocyku w siadzie skrzyżnym.
- (W obu przypadkach dziecko powinno utrzymywać wyprostowane plecy.)
- Dziecko i dorosły złączeni są trzymaną w dłoniach skakanką.

ĆWICZENIA Z OBREĆCZĄ

Wykorzystywana w ćwiczeniach obręcz powinna być wykonana z plastikowej rurki o średnicy około 1 cm. Średnica obręczy powinna wynosić około 60 - 80 cm.

1 Parasol

Dzieci stoją w środku trzymanej w dłoniach obręczy. Na hasło „pada deszcz” podnoszą obręcz wysoko nad głowę jak chłoniący przed deszczem parasol. Na hasło „świeci słońce” przenoszą obręcz w dół.



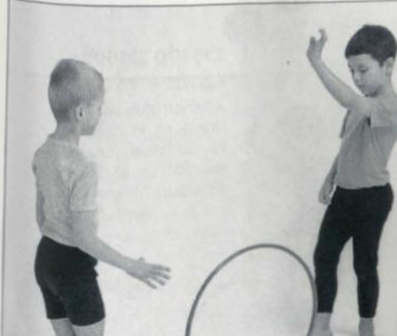
2 Skoki przez obręcz

Dzieci stoją, trzymając przed sobą obręcz. Wykonują przeskoki przez obręcz jak przez skakankę.



3 Toczenie obręczy do siebie

Dzieci stoją naprzeciwko siebie w odległości około 2 - 3 metrów. Jedno dziecko trzyma w dłoniach obręcz, którą toczy do kolegi. Ten, po złapaniu obręczy, toczy ją do partnera.



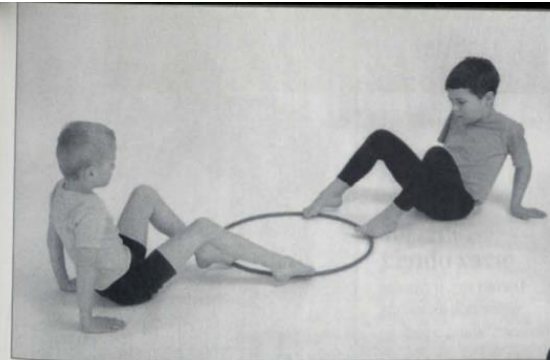
4 Toczenie obręczy

Dzieci stoją, trzymając w dłoniach ustawione pionowo obręcze. Odpychają obręcz tak, aby toczyły się po podłodze i biegną za nimi, starając się je złapać, zanim upadną na podłogę.



6 Obróć obręcz

Dzieci siedzą z nogami ugiętymi naprzeciwko siebie. Między nimi leży obręcz. Palcami stóp przesuwają obręcz po podłodze tak, aby wykonała pełny obrót.



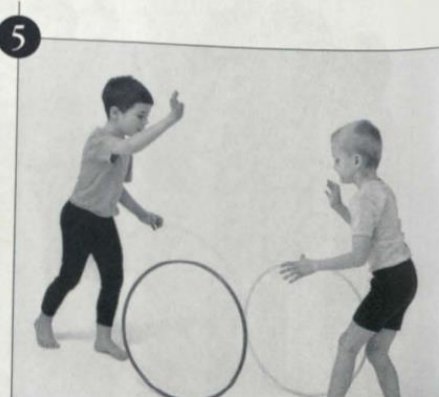
7 Potocz obręcz tak, by wróciła

Dzieci stoją, trzymając w dłoniach obręcz. Starają się potoczyć obręcz tak, aby wróciła do ręki (lekki rzut obręczy w przód z nadaniem jej obrotu w stronę przeciwną do kierunku rzutu).



5 Równoczesne toczenie obręczy

Dzieci stoją naprzeciwko siebie w odległości 1,5 - 2 m, trzymając w dłoniach ustawione pionowo obręcze. Na sygnał równocześnie toczą swoją obręcz do partnera, a następnie starają się chwycić toczącą się od niego obręcz.



Machanie szarfą

Dzieci siedzą na krzesłach. Przed nimi na podłodze leżą szarfy. Chwytają palcami jednej stopy szarfę, unoszą nogę w górę i machają szarfą w górę i na boki.
Odmiana: Dzieci siedzą na podłodze.

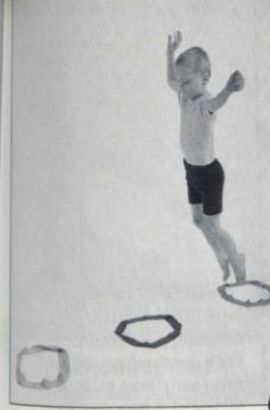


2

Skoki do szarf

Na podłodze w odległości 20 - 30 cm są ułożone 3 - 4 kółka z szarf. Dzieci stoją przed pierwszą szarfą. Skokiem obunóż wskakują do pierwszej szarf, z niej do następnej i tak dalej.
Odmiany: Dzieci wykonują przeskoki:

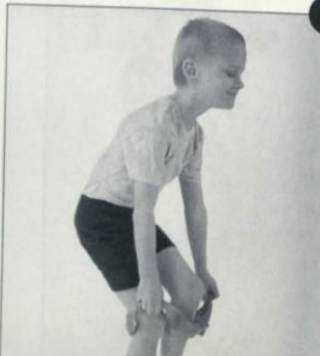
- na jednej nodze,
- z jednej nogi do lądowania na drugiej nodze.



4

Przejście przez szarfę

Przed dziećmi leżą szarfy ułożone w kółka. Ćwiczący wchodzi stopami do kółka, chwytają szarfę dłońmi i wciągają ją w górę aż do zdjęcia jej przez głowę. Następnie kładą szarfę na podłodze przed sobą.
Odmiana: Szarfa jest przekładana od góry do dołu.



3

Pranie bielizny

Dzieci siedzą z szarfami w dioniach. Wkładają szarfę między stopy, unoszą nogi nad podłogę i wykonują nogami ruchy jak przy praniu bielizny. Kolana powinny być przy tym skierowane na zewnątrz, a podeszwy stóp do siebie.

5



Spętany konik

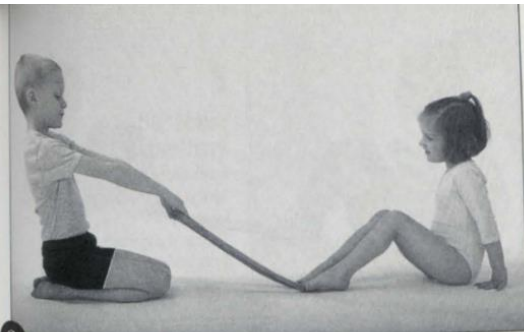
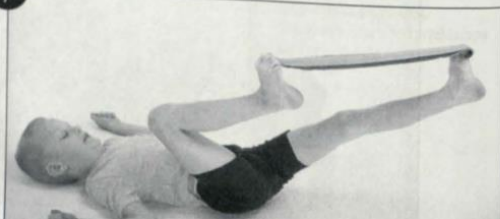
Dzieci stoją przed szarfami. Każde chwytają palcami stóp końce swojej szarf (jeden koniec szarf palcami jednej stopy, drugi koniec szarf palcami drugiej stopy). Chodzą po pokoju, unosząc stopy nad podłogę i starając się utrzymać szarfę palcami stóp.

6

Rower z łańcuchem

Dzieci leżą na plecach z ugiętymi nogami. Palcami jednej stopy trzymają jeden koniec szarf, a palcami drugiej stopy - drugi koniec szarf. Podnoszą nogi i zataczają stopami kółka jak przy pedalowaniu na rowerze starając się, aby „łańcuch nie spadł” - szarfa nie wypadła spod palców.

7



8

Nie daj zabrać szarfę

Jedno dziecko siedzi z nogami ugiętymi. Palcami stóp trzyma jeden koniec szarf. Drugie dziecko siedzi przed nim, trzymając dłońmi drugi koniec szarf. Ciągnie szarfę w swoją stronę, starając się wyciągnąć ją partnerowi spod palców.



Przeciąganie szarfę stopami I

Dzieci siedzą naprzeciwko siebie z nogami wyprostowanymi i złączonymi, a stopami zgiętymi grzbietowo. Na stopy dzieci założona jest szarfa. Oboje ciągną szarfę każde w swoją stronę, starając się zabrać ją partnerowi.

9

