

Ćwiczenia Gimnastyczne

Cele ogólne:

- Kształcenie i utrwalanie prozdrowotnych postaw dzieci.
- Nabywanie umiejętności i nawyków troski o własne zdrowie i zdrowie innych.
- Zmniejszenie wad układu ruchu poprzez zwiększenie aktywności ruchowej dzieci.
- Wprowadzenie nawyku i umiejętności korygowania postawy w życiu codziennym.

Do wykonania ćwiczeń możemy użyć przedmiotów znajdujących się w mieszkaniu: ściereczka, kij od szczotki, kocyk itp. „Wyobraźnia nie zna granic”

1. Dzień 1.

Zaczynamy marszem na palcach przy muzyce .

➤ „Lot samolotem”.

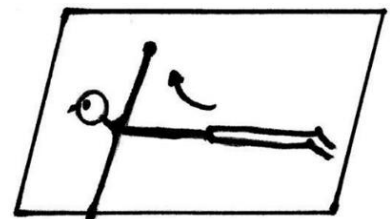
Pozycja: leżenie na brzuchu, nogi złączone, ręce pod brodą.

Hasło: samolot leci, (3-6 sek.) dzieci unoszą głowę i ramiona jak najwyżej, a nogi nisko.

Hasło: samolot ląduje.

Błędy: oderwanie klatki piersiowej od podłoża, zbyt wysoko uniesione nogi.

Zabawa trwa około 2 min

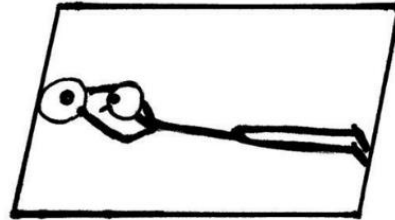


➤ „Kelner”.

Przebieg zabawy jak wyżej.

Błędy: oderwanie klatki piersiowej od podłoża, oparcie łokci o podłoże.

Czas: 2 min.



➤ „Czatujący Indianin”.

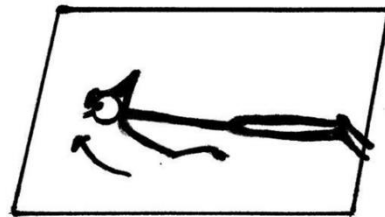
Przebieg zabawy podobny jak na rysunku

obok. Nie unosimy nóg.

Błędy: oderwanie klatki piersiowej,

skręty głowy na boki.

Zabawa trwa około 2 min.

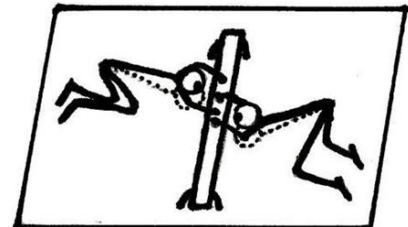


➤ „Schowaj się”.

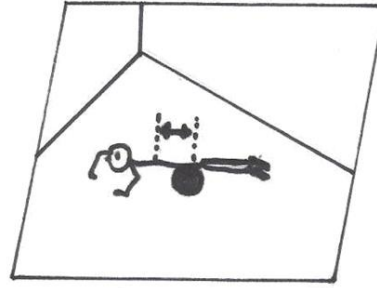
Pozycja: siad kłęczny (lub klęk), ręce wyprostowane, dłonie oparte o ławeczkę. **Hasło:** schowaj się za stołeczkiem, dzieci wykonują opad tułowia w przód – plecy poniżej wysokości stołeczka.

Hasło: popatrz na kolegę - dzieci unoszą głowę.

Hasło: powrót – dzieci klękają i odpoczywają chwilę.



➤ „Toczenie się po piłce”.

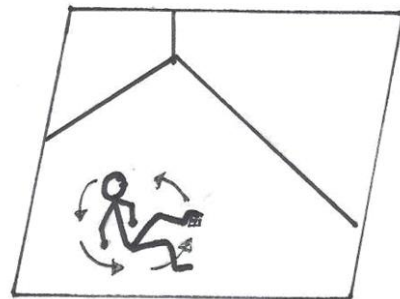


Dzieci kładą się brzuchem na piłce. Dłonie opierają o podłogę na wysokości barków. Unoszą proste nogi i tułów do poziomu i odpychają się rękami w przód, aż piłka dojdzie do miednicy i w tył, aż piłka dojdzie do klatki piersiowej.

Czas: 1 min.

Błędy: pogłębienie lordozy lędźwiowej, toczenie piłki po nogach i klatce piersiowej.

➤ „Dźwig”.



Dzieci wykonują siad z nogami ugiętymi. Dłonie opierają za sobą. Przed sobą kładą woreczek. **Na sygnał: dźwig pracuje!** Chwytają woreczek palcami jednej stopy, podnoszą wyprostowaną nogę do góry i wykonują pełny obrót na pośladkach w miejscu i kładą woreczek na podłodze – **dźwig odpoczywa**. Następuje zmiana nogi.

Błędy: Zaokrąglone plecy (brak korekcji), włożenie woreczka między palce.

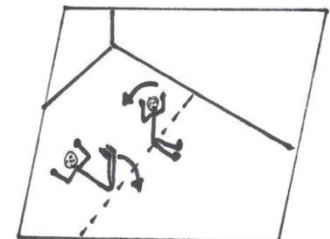
➤ „Huśtawka”.

Siad prosty, tułów wyprostowany, ręce ułożone w „skrzydełka”.

Na sygnał, dzieci wykonują pad do tyłu, przechodzą do leżenia na plecach z nogami w pionie i wracają do siadu prostego. Naśladują ruch huśtawki.

Czas: około 2 min.

Błąd: odrywanie bioder od podłogi.

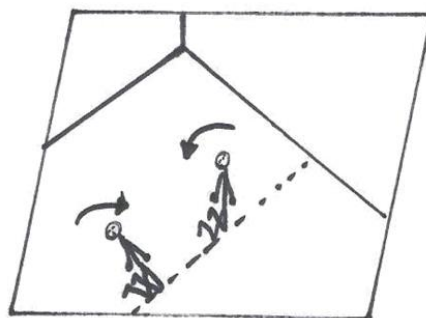


Przejście do leżenia, zamknięcie oczu, relaks.

2. Dzień 2. (każdą serię ćwiczeń wykonujemy min. 2 razy, pamiętając krótkim odpoczynku po każdym ćwiczeniu)

Rozpoczynamy marszem przy muzyce idąc na palcach, po 2 minutach przechodzimy na pięty.

- „Deska do prasowania”.



Klęk prosty, ręce przyciśnięte do tułowia. Na sygnał prowadzącego dzieci napinają mięśnie i opadają w tył, aż do momentu, w którym mają wrażenie, że mogą upaść, po czym następuje powrót do pionu.

Błędy: rozluźnianie mięśni, wykonanie siadu na piętach, opuszczanie lub podnoszenie rąk.

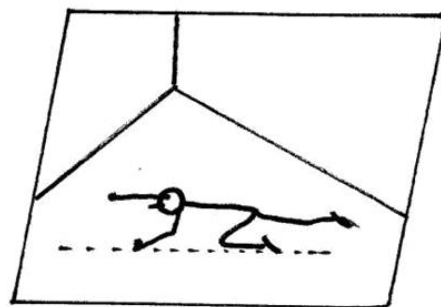
Powtórzyć kilka razy.

- „Utrzymaj równowagę”.

Klęk podparty. Na sygnał, dzieci unoszą jednocześnie prawą nogę

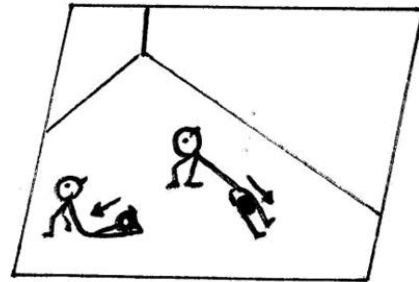
w tył i lewą rękę w przód. Utrzymują równowagę kilka sekund i powracają do pozycji wyjściowej, po czym następuje zmiana strony.

Zabawę powtarzamy parzystą liczbę razy



➤ „Toczenie piłki po nogach”.

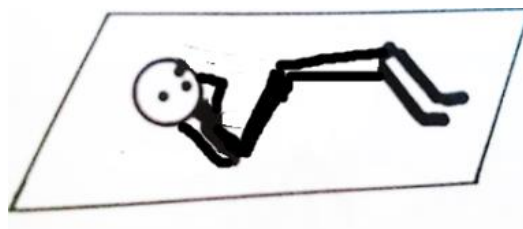
Siad prosty, dłonie oparte z tyłu o podłogę. Piłka leży na nogach przy stopach. Na sygnał, zawodnicy unoszą wyprostowane nogi do góry tak, aby piłka potoczyła się w stronę bioder, a następnie unoszą biodra wykonując podpór tyłem, aby piłka powróciła do stóp.



➤ Pw. siad rozkroczny, skłony T w przód z pogłębieniem.



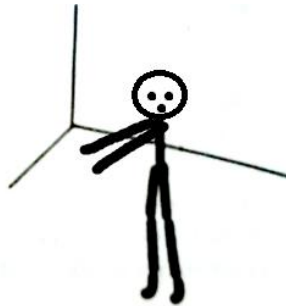
➤ Pw. leżenie na plecach, ręce pod głową, unoszenie miednicy z lekkim podciąganiem kolan.



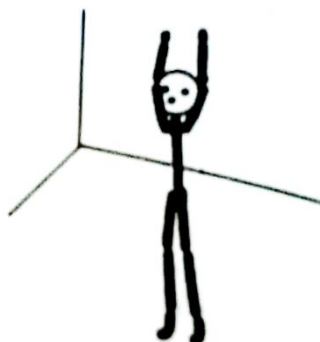
- Klęk podparty, ręce blisko siebie, dłonie wzdłuż, wymachy naprzemiennie nogami raz lewą, raz prawą w górę, powyżej miednicy, a następnie pogłębienie lordozy lędźwiowej.



- Pozycja stojąca, ręce wyciągnięte przed siebie – nożyce poziome

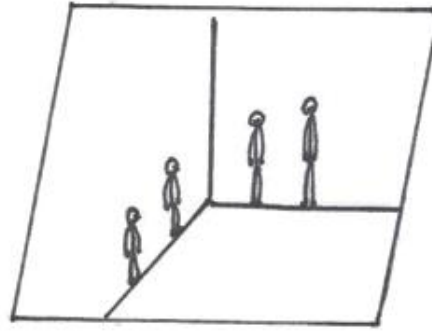


- Dziecko stoi wyprostowane ręce wzdłuż tułowia. Krążenie wyprostowanych rąk w przód.



➤ „Żołnierze na warcie”.

Dzieci biegają na palcach po sali.

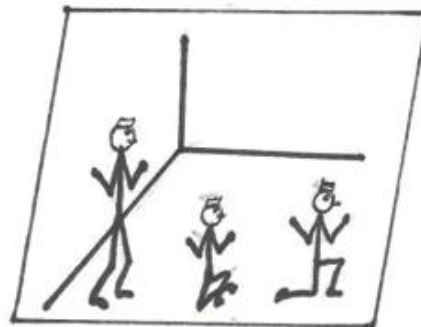


Na hasło: baczność! Dzieci podbiegają do ściany: nogi złączone, pięty, plecy i głowa mocno przylegają do ściany. Łopatki ściągnięte, ramiona wzdłuż tułowia, a wzrok skierowany przed siebie. Nauczyciel chwali najlepiej wartujących i koryguje błędy w postawie. **Czas: 3-5 s.**, powtórzone kilka razy.

➤ „Wstań ,ukłęknij, usiądź”.

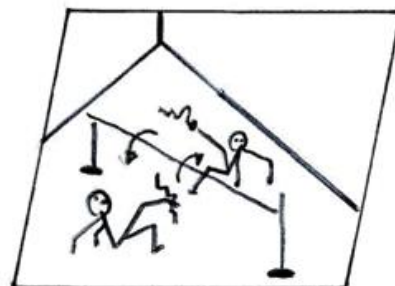
Uczestnicy zabawy z woreczkami na głowie maszerują po sali w pozycji skorygowanej, ręce ułożone w „skrzydełka”. **Na hasło: ukłęknij! usiądź! wstań!** Dzieci przyjmują podaną pozycję starając się, by woreczek nie spadł z głowy. **Błędy:** opuszczanie głowy, zaokrąglenie pleców, opuszczanie ramion.

Czas: 2-3 min.



➤ „Wieszanie bielizny”.

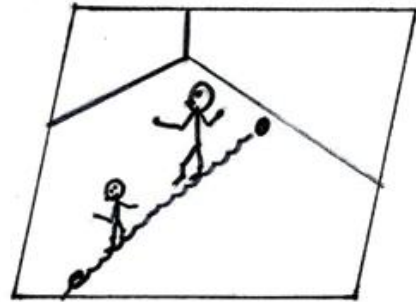
Na podłodze rozrzucone są szarfy. Uczestnicy zabawy siedzą, ramiona oparte z tyłu. Na sygnał, palcami stopy chwytają szarfy i rozwieszają na sznurku, raz prawą, raz lewą nogą. Mogą być to apaszki lub szmatki, zawieszamy na krześle lub wrzucamy na kanapę.



➤ „Akrobatyka na linie”.

Na sygnał, uczestnicy zabawy przechodzą po linie w ten sposób, żeby dotykać linii jak największą powierzchnią stopy.

Po przejściu, dzieci siadają w pozycji skorygowanej, ramiona ułożone w „skrzydełka”.



Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

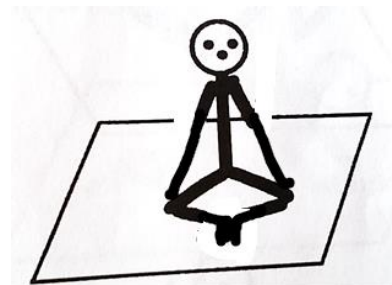
➤ Odpoczynek .

W leżeniu na plecach, Próby czołgania się na plecach.

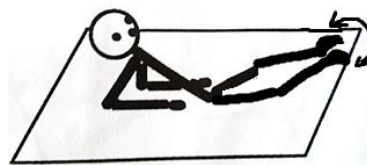
3.Dzień 3

Rozpoczynamy ćwiczenia od swobodnego marszu w rytm muzyki przechodząc z pięt na paluszki.

- Dziecko wykonuje siad skrzyżny (po turecku), dłonie na kolanach, ręce ugięte pod kątem prostym w stawach łokciowych. Spychanie kolan w dół ciężarem ciała i siłą ucisku rąk.



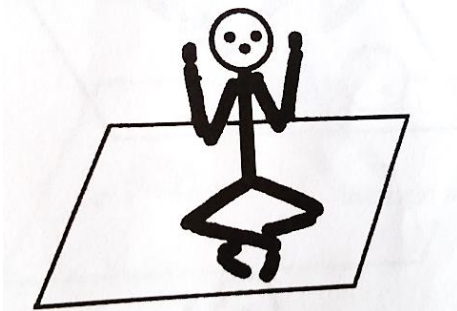
- Dziecko siedzi na podłodze, nogi ugięte w kolanach, ręce za plecami podpierają tułów. Klaskanie podszwami stóp.



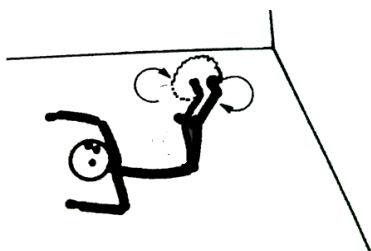
- Dziecko leży na plecach, nogi ugięte w kolanach, między stopami piłka, ręce ułożone w skrzydełka. Przeniesienie piłki w tył za głowę i chwyt piłki dłońmi, powrót do leżenia. Następnie skłon tułowia w przód z rękami wyciągniętymi przed siebie – włożenie piłki między stopy.



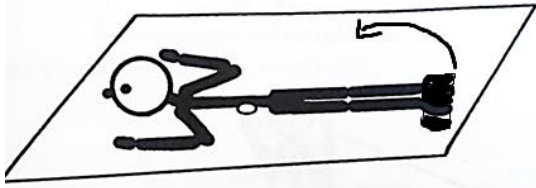
- Dziecko wykonuje siad skrzyżny (po turecku). Wstawanie ze skrzyżowanymi nogami



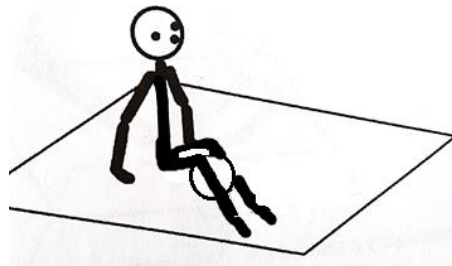
- Dziecko leży na plecach, woreczek między kolanami. Rysowanie kolanami kółek w lewą i prawą stronę



- Dziecko leży na plecach, ręce wzdłuż tułowia. Unoszenie prostych nóg i łączenie ich – powrót.



- Dziecko leży na brzuchu, ręce wzdłuż tułowia. Napinanie mięśni pośladkowych i próba łączenia kolan.
Dziecko leży na plecach, ręce wzdłuż tułowia, nogi w rozkroku. Łączenie nóg przez ugięcie w stawach kolanowych do wewnątrz, stopy na zewnątrz – powrót.
- Dziecko siedzi na podłodze, ręce oparte o podłogę, nogi wyprostowane i związane w kolanach. Unoszenie prostych nóg w górę – powrót.
Dziecko siedzi na podłodze, nogi ugięte w kolanach, ręce oparte z tyłu o podłogę, między kolanami piłka gumowa. Ściskanie piłki kolanami.



- „Bajka iskierki”. Dzieci siedzą w kole na dywanie w siadzie skrzyżnym i kołyszą się na boki. Prowadzący nuci utwór lub odtwarza z płyty CD

4. Dzień 4. Rozpoczynamy ćwiczenia marszem w rytm muzyki wspinając się na palce, potem na pięty.

- **„Pływanie żabką”**- leżenie przodem, nogi wyprostowane i złączone. Na sygnał dzieci unoszą ręce i głowę nad podłogę, wykonują rękoma ruchy jak przy pływaniu żabką: energicznie wyciągają ręce jak najdalej w przód, następnie przenoszą w bok i uginając ręce ściągają je w „skrzydełka”.
- **2. „Popatrz przez obręcz”** – leżenie przodem nogami wyprostowanymi i złączonymi, w dłoniach obręcz (kółka). na hasło dzieci unoszą ręce z obręczą nad podłogę i patrzą przez nie na prowadzącego. Na hasło „odpocznij” dzieci kładą obręcz na podłodze.
- **3. „Rybki w stawie”** – leżenie przodem na kocykach z nogami wyprostowanymi i złączonymi, ręce ugięte w łokciach i oparte o podłogę, palce rąk skierowane do środka. Na hasło dzieci odpychają się dłońmi od podłogi i ślizgają się po podłodze.
- **4. „Kwiatek rośnie”** – siad skrzyżny, tułów pochylony do przodu, dłonie na podłodze. Na hasło „kwiatek rośnie” dzieci powoli prostują tułów i wyciągają ręce w górę jak najwyżej. Na hasło „kwiatek więdnie” dzieci powoli wracają do pozycji wyjściowej.
- **5. „Zdmuchnij świeczkę”** – siad skrzyżny z rękami ułożonymi w „skrzydełka”, dłonie zaciśnięte w pięści a jeden palec wyprostowany i skierowany do góry jest „zapaloną świeczką”. Na sygnał dzieci obracają głowę w lewo i „zdmuchują” lewą „świeczkę”. następnie skręcają głowę w prawo i zdmuchują prawą „świeczkę”. Na hasło „zapal świeczkę” dzieci prostują po jednym palcu każdej dłoni.
- **6. „Budowanie domu”** – siad skrzyżny z dłońmi na kolanach, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę. na hasło „budujemy dom” dzieci przenoszą ręce w skrzydełka, następnie przenoszą prawą ręką w górę i ustawiają dłoń równolegle do podłogi. Tak samo ustawiają lewą rękę ale z dłonią nad dłonią prawą, przenoszą prawą dłoń nad lewą itd. Budujemy tyle pięter aż dzieci maksymalnie wyciągną ręce w górę. Wówczas prowadzący podaje hasło „budujmy dach” – dzieci wyciągają dłonie w górę i łączą palce prawej i lewej dłoni tworząc „dach” nad zbudowanym domem.
- **7. „Koziołek bodzie”** – klęk podparty. na sygnał „Koziołek bodzie” dzieci opuszczają nisko głowę, a następnie odrzucają ją w górę wyciągając jednocześnie w przód – naśladują bodącego koziołka. na hasło „koziołek odpoczywa” dzieci wracają do pozycji wyjściowej.
- **8. „Bicie brawa stopami”** – siad na podłodze, kolana skręcone na zewnątrz, podeszwy stóp skierowane jedna do drugiej. Na hasło dzieci unoszą stopy nad podłogę uderzają jedna o drugą. Na hasło „stopy odpoczywają” – dzieci wracają do pozycji wyjściowej.

- **9. „Baletnica”** – dzieci siedzą na krzeselkach, czubki palców dotykają podłogi, pięty uniesione. Na sygnał dzieci przestawiają kolejno stopy do przodu, do tyłu i w bok – imitują kroki baletnicy chodzącej na palcach.
- **10. „Skarpetka”** – dzieci na krzeselkach. Na sygnał każde dziecko za pomocą palców stopy przeciwnej stara się zdjąć skarpetkę z jednej nogi, a następnie z drugiej nogi.

5. Dzień 5 Rozpoczynamy marszem w rytm muzyki, na przerwę w muzyce siad po turecku zwracając uwagę na proste plecy i ręce na kolanach.

- **„Żuraw”** - Dzieci chodzą po sali z wysoko unoszonymi kolanami i maksymalnie zgiętymi stopami (obciążniętymi stopami), naśladują polujące żurawie.
- **„Granie na bębenu”**-Dzieci siedzą w siadzie ugiętym ze stopami opartymi o podłogę. Na hasło „gramy” podnoszą pięty do góry (zginają podeszwowo stopy) i uderzając lekko palcami, naśladują granie na bębenu.
- **„Zbuduj zamek z klocków”** -Dzieci siedzą w siadzie ugiętym, zadaniem dziecka jest zbudowanie za pomocą stóp dowolnego zamku z leżących obok rozrzuconych klocków. Można określić czas trwania -podczas trwania piosenki, której akurat się uczyliśmy.
- **„Bicie brawa stopami”**-Leżenie na plecach, ręce odsunięte w bok, dzieci unoszą ugięte nogi i rozchylają na boki kolana, stopy zwracają podeszwami do siebie i „biją brawa”.
- **„Odkurzacz”**-Dzieci naśladują robienie porządków. Odkurzaczem, czyli palcami stóp zbierają rzeczy leżące obok nich (mogą to być kapsle, kasztany, korale, woreczki, klocki, maskotki) każde do innego pojemnika.
- **„Mycie się”** -Uczestnicy zabawy „po ciężkiej pracy” – dbając o higienę, przystępują do mycia całego ciała za pomocą stóp (stopy to mydło).

- **„Wycieranie się po myciu”** -Dzieci po dokładnym umyciu się, przystępują do wycierania, używając stóp jako ręcznika. Następnie zmiana nóg.
- **„Chód baletnicy”** -Dzieci maszerują po sali z maksymalnie zgiętymi podeszwowo stopami. Palce jako pierwsze dotykają podłogi.
- **„Czytanie gazety”** -Dzieci siedzą na ławeczce, przed nimi leży rozłożona gazeta. Na znak prowadzącego starają się rozłożyć, a następnie złożyć gazetę palcami stóp.
- **„Rozrywanie gazety”** -Dzieci siedzą na ławeczce, przed nimi leży gazeta, zadaniem dzieci jest porozrywać gazetę na kawałki palcami stóp.
- **„Zbieranie śmieci”** -Dzieci chodzą po sali i zbierają palcami stóp wszystkie leżące kawałki gazety i wrzucają je do wcześniej przygotowanego pudełka.
- **„Chorągiewki”**-Dzieci siedzą w siadzie podpartym, palcami stopy chwytają szarfę i kładą się na plecach. Nie poruszając szarfę unoszą wysoko nogę i machają nią jak chorągiewką. Można robić zmiany: prawa, lewa noga. Można ćwiczyć równocześnie obie nogi.
- **„Schowaj szarfę”**-Dzieci siedzą w siadzie podpartym, przed nimi leży szarfa, palcami stóp chwytają szarfę i podciągają kawałek pod podeszwę, następnie chwytają kolejny kawałek i robią to tak długo, aż zostanie „połknięta”. Pięt nie wolno w tym czasie odrywać od podłogi, ani też ich przesuwac!
- **„Pożegnanie części ciała”** -Dziecko siedzi prosto (najlepiej przy ścianie). Dziecko obejmuje stopę rękoma tak, aby podeszwa była zwrócona do środka i aby można się było w niej „przełgnać” (kostka wewnętrzna ma być „schowana”). Powoli, nie szarpiąc nogi, dzieci dotykają palcami stopy kolejno brody, nosa, czoła, uszu i barków. Ćwiczymy na przemian, raz jedna nogą, potem drugą.

- **„Pożegnanie”**- Dzieci siedzą na podłodze, przechylone nieco do tyłu, ręce oparte szeroko za plecami, nogi wyciągnięte do przodu i złączone. Dzieci na sygnał „pa, pa” wykonują stopami powoli ruchy w kierunku podłogi i do siebie (w dół i w górę).