



ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH DLA PRZEDSZKOLAKÓW

1. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Poszukiwanie zabawek w domu.”

Na polecenie rodzica dzieci biegną w określone miejsce w domu , gdzie znajduje się zabawka, której nazwę zapowiada rodzic. Dzieci naśladują ruch przedstawionej zabawki oraz prezentują ją artykularyjnie, np.: piłka – hop, zajaczek – kic, pajac – fiki, itp.

2. Ćwiczenia tułowia „Pajacyki”

Dziecko stoi w rozkroku, trzyma oburącz woreczek w górze(woreczek można zrobić w domu z różnych ziaren). Na dźwięk muzyki lub (klaśnięcie w dłonie)kładzie woreczek między nogami na podłodze, prostuje się i unosi ręce w górę. Na kolejny dźwięk lub klaśnięcie w dłonie wykonuje skłon i podnosi woreczek z podłogi. Zabawę powtarzamy kilka razy.

3. Ćwiczenie z elementem skłonu „Sptyw”

Dziecko (jeżeli rodzic ma ochotę może ćwiczyć z dzieckiem) siedzi w rozkroku, np. jedno za drugim – jedno jest rodzic, a drugie dziecko. Dziecko trzyma rodzica w pasie. Wspólnie pochylają się równocześnie w tym samym rytmie w przód i tył. Powtarzamy kilka razy .

4. Ćwiczenie wyprostne” Głowa prosto”

Dziecko maszeruje w różnych kierunkach , trzyma woreczek na głowie tak, aby nie spadł. Co pewien czas przykuca i powraca do pozycji stojącej. Ćwiczenie powtarzamy trzy razy.

5. Zabawa ruchowa wzmacniająca mięśnie brzucha i nóg „Rowery”

Dziecko jest w parze z rodzicem lub z rodzeństwem , kładą się na plecach , ich stopy przylegają do siebie, ręce kładą wzdłuż tułowia. Równocześnie unoszą nogi, naśladują jazdę na rowerze. Zabawę powtarzamy kilka razy.

6. Ćwiczenie przeciw płaskostopiu ”Gąsienica”

Dzieci wraz z rodzicami (dla chętnych rodziców) ustawiają się jeden za drugim i próbują iść tak jak gąsienica- stopy przylegają do podłoża, podciągają palce i przesuwają stopy.

7. Zabawa uspokajająca „Dyzio marzyciel”

Dzieci leżą na plecach i spokojnie oddychają z unoszeniem i opuszczeniem rąk.