

„Sprawny jak ryś” – zabawy ruchowe rozwijające sprawność fizyczną z elementami ćwiczeń korekcyjnych.

Uwagi:

- Miejsce zabaw: podłoga lub dywan, pomieszczenie przewietrzone.
- Dziecko musi być zdrowe.
- Ćwiczyć należy w pogodnym nastroju.
- Nie należy wykonywać ćwiczeń po posiłku.
- Rodzice zapewniają dziecku bezpieczeństwo.

Pomocze: 2 małe poduszki, plastikowe butelki z wodą, 3 pary skarpetek, piłka, książeczka.

Propozycje zabaw ruchowych z możliwością przeprowadzenia w warunkach domowych.

1. Powitajcie się w radosnej atmosferze. Rodzic wypowiada słowa, a dziecko uzupełnia zdanie: Szybki jak....., silny jak....., zwinny jak....., skoczny jak....
2. Zabawa ożywiająca: „**Zwierzęta**”. Dziecko maszeruje wysoko unosząc kolana w rytmie marszu, na słowo rodzica: kot naśladuje ruchy kota. (rodzic wymienia nazwy zwierząt: niedźwiedź, zając, wąż, kangur, żaba. Dziecko naśladuje ruchy wymienianych zwierząt).
3. Zabawa: „**10 paluszków**”. Dz. siedzi skrzyżnie, plecy wyprostowane, dłonie z rozłożonymi palcami trzyma przed twarzą. Nabiera powietrze nosem, a wydycha ustami. Dmucha w każdy palec. Rodzic liczy – 10 x.
4. Zabawa „**Zrób to co ja**” . Rodzic ustawia się prze dzieckiem w lekkim rozkroku wykonując ćwiczenia, a dziecko powtarza (4- 5 razy):
 - powolne skłony głową w przód i w tył, skręty głową w lewą i prawą stronę,(4-6 razy)
 - skłon tułowia do prawej nogi i wyprost z rękoma w górę, skłon tułowia do lewej nogi i wyprost z rękoma w górę,
 - krążenia ramion w przód i w tył,
 - przysiady,
 - skok rozkroczo – zwarty (pajacyk),
 - bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan, bieg z uderzaniem piętami o pośladki.
 - w leżeniu na plecach „ jazda rowerem”. Dz. naśladuje nogami jazdę rowerem.
5. Zabawa: „**Uderz w poduszkę**”. Dz. układa 2 poduszki w odległości 3- 4 metrów. Na sygnał rodzica biega od poduszki do poduszki, uderzając je dłonią. Rodzic liczy, ile razy udało się dziecku uderzyć w poduszki w ciągu 15 sekund. Jeżeli jest łapka na muchy, to można ją wykorzystać.
6. Zabawa: „**Skarpetkowy dywan**”. Dz. Przeskakuje przez skarpetki obunóż w przód, na lewej i prawej nodze. Na sygnał R. zbiera wszystkie skarpetki i układa w pary.
7. Zabawa: „**Słalom z poduszczką**”. Dz. w podporze tyłem („jak raczek”)pokonuje ułożony

z butelek slalom. Na brzuchu leży poduszczonek. Dziecko stara się, aby poduszka nie spadła na podłogę i nie przewrócić butelki.

8. Zabawa : „**Koty na płoty**”. Dz. naśladują koty(Rodzic podpowiada dzieciom, co mogą wykonywać np. chodzą na czworakach, rozciągają się robiąc „koci grzbiet”, poszukują myszy, miauczą cicho i głośno, wylegają się na słońcu..) na sygnał R. „Koty na płoty” wbiegają na kanapę.
9. Zabawa: „**Traf w poduszkę**” Dz. układa poduszki w różnej odległości od siebie 2-3 metry. Stojąc na wyznaczonym miejscu trafia do celu (poduszek) skarpetkami zwiniętymi w kulki. Wspólnie z rodzicem określa, ile punktów przysługuje za trafienie w poduszki. Po zabawie liczymy punkty. (Ucz się określać zasady gier i zabaw. Przestrzegaj ustalonych wspólnie zasad. To ważne! Możesz rywalizować z rodzicem)
10. Zabawa: „ **Gra w kolory**”. Dz. z rodzicem podają sobie piłkę i wymieniają nazwy kolorów. Kto złapie piłkę na słowo „czarny” przegrywa. Wykonuje wtedy postawę skorygowaną i stoi w tej pozycji 5 sekund.
11. Zabawa: „ **Rybki**”. Dziecko porusza się po pokoju naśladując rękoma pływanie „ żabką”. Na słowo rodzica – rybki, kładzie się na podłogę przodem (na brzuchu) z dłońmi pod brodą. Wzrok skierowany w podłogę. Wykonuje ruchy nogami naprzemiennie pionowo. Nogi wyprostowane w stawach kolanowych nie dotykają podłogi.
12. Zabawa: „ **Wkręcamy żarówkę**”. Marsz po pokoju we wspięciu na palcach z rękoma w górę i naśladowaniem dłońmi „ Wkręcanie żarówek”, a następnie chód na piętach z rękoma opuszczonymi w dół.
13. Zabawa: „**Z książką na głowie**” Dz. siedzi skrzyżnie, ręce w pozycji skrzydełek, łopatki ściągnięte. R. kładzie książeczkę na głowie dziecka, dziecko wypycha książkę w górę. Po uzyskaniu maksymalnej elongacji rozluźnia plecy. Ćwiczenie powtarzamy 4 -5 razy.
14. Zabawa: „ **Wdech-wydech**”. Dz. leżenie tyłem. Nogi ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, stopy oparte na podłogę. Ręce w pozycji skrzydełek. Wdech nosem z uwypukleniem klatki piersiowej, wydech ustami – klatka piersiowa opada(oddychanie torem piersiowym).

Na zakończenie przyjmij postawę skorygowaną -

„ TEST ŚCIENNY”:

- stanie tyłem do ściany
- plecy przylegają do ściany
- ręce wzdłuż tułowia
- brzuch wciągnięty
- pięty dotykają ściany
- barki cofnięte i opuszczone ustawione na tej samej wysokości
- łopatki ściągnięte
- klatka piersiowa lekko uwypuklona
- głowa wyciągnięta w górę
- wzrok skierowany przed siebie

Wytrzymać w tej postawie 5 sekund. Rodzic sprawdza ustawienie ciała.