

WTOREK 12.05.2020r. ROZWÓJ RUCHOWY DZIECI

Ruchliwość oraz prawidłowy rozwój ruchu naszych dzieci w dużej mierze zależy od nas. Od naszego podejścia do tego tematu. **Gimnastyka ogólnorozwojowa** naszych dzieci **na etapie przedszkolny jest bardzo ważna.**

Wyrastają nam dzieci otyłe, ze złymi nawykami żywieniowymi, z wadami postawy, czy brakiem umiejętności ruchowych. To skutkuje z kolei obniżoną samooceną i brakiem kontroli własnego ruchu.

Brak systematycznej aktywności fizycznej może spowodować częstsze kontuzje, zachwiania odporności organizmu naszych dzieci, a nawet może prowadzić do poważniejszych błędów postawy.

Zatem szczególnie w tym okresie, zachęcam dzieci i Rodziców do skorzystania z propozycji:

30 minut każdego dnia poświęcić na kilka wspólnych ćwiczeń, które pozwolą utrzymać sprawność naszych dzieci.

Poniżej 7 zestawów ćwiczeń dla dzieci (na każdy dzień tygodnia inny zestaw) po 5 ćwiczeń, sumaryczny czas treningu to około 30 minut.

Każdy schemat zawiera ćwiczenia z różnych rodzajów aktywności takich jak:

Gibkość

Skoczność

Zwinność

Szybkość

Siła

Równowaga

Zestaw 1:

Podskoki obunóż jak małe piłeczki. Tempo: wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko

W klęku podparty wykonujemy na przemian „koci grzbiet”, następnie „plecy zapadnięte (wklęste)”. (około 8 powtórzeń)

Zabawa w pchanie tacek. Trzymamy za kostki nasze dziecko, a ono próbuje chodzić na rękach do przodu, do tyłu, zmieniać kierunek. (+/- do przejścia 15 metrów)

Marsz na czworaka w podporze przodem. (+/- do przejścia 20 metrów w różnych kierunkach)

Szybki sprint w miejscu.

Ćwiczenie uspokajające

Marsz w wolnym tempie (możemy podać tempo na instrumencie: bębenku, tamburynie, cymbałkach, garnku, łyżkach, marakasach itd.).

Zestaw 2:

Klęk podparty, wykonujemy ruch do tyłu, opierając pośladki o stopy, równocześnie chowamy głowę między ramiona. Powracamy do klęku podpartego. (+/- 10 ruchów)

Małe żabki: skaczemy do przodu obunóż z głębokiego przysiadu (10 żabich skoków).

Ćwiczenie dużych grup mięśniowych “Kto silniejszy”. Siadamy naprzeciwko dziecka: siad skrzyżny. Podajemy sobie ręce. Kolana dotykają Przeciągamy się raz w jedną, raz w drugą stronę.

Mała miękka piłka lub woreczki z grochem lub balonik: podrzucamy i chwytamy, ale po każdym podrzucie robimy obrót: raz w lewo, raz w prawo

Siadamy. Na ustalony znak jak najszybciej podrywamy się z podłogi i klaszczemy.

Ćwiczenie uspokajające
Maszerowanie przy ulubionej piosence.

Zestaw 3 :

Dzieci stoją w rozkroku, ramiona uniesione w górę. Poruszają ramionami kołyszając się na boki. Na hasło „bardzo silny wiatr” zataczamy koło od góry do skłonu pogłębionego.

Stajemy przodem do ściany. Odpychamy się i klaszczemy przed sobą. (12 powtórzeń).

Mała miękka piłka lub woreczki z grochem lub balonik: podrzucamy i chwytamy, ale po każdym podrzuceniu robimy przysiad, łapiemy.

Biegamy w tempie przez nas podanym np. na bębenku. Na hasło “Lis” zajączki chowają się, czyli: przysiad podparty, głowa nisko opuszczona.

Zamieniamy się w małe “Wróbelki” i podskakujemy (drobnymi podskokami) obunóż w miejscu i do przodu i do tyłu.

Ćwiczenie uspokajające

„Opadające liście”. W pozycji stojącej chwytamy stopą leżącą na podłodze chustę (serwetkę, chusteczkę), podrzucamy ją do góry i obserwujemy jej ruch podczas opadania, po czym odtwarzamy ten ruch własnym ciałem. Powtarzamy 3x.

Zestaw 4 :

Leżymy przodem (na brzuchu) uginamy nogi w kolanach, chwytamy dłońmi za stopy, unosimy tułów i wykonujemy kotyskę. (7 razy do przodu i 7 do tyłu)

Kręcimy skakanką (na takiej długości na jaką pozwalają nam domowe warunki) a dziecko próbuje ją przeskoczyć. W miarę nabywanej wprawy – kręcimy coraz szybciej.

Małe kacuszki – robimy przysiad, chwytamy się za kostki, nogi są w delikatnym rozkroku – maszerujemy do przodu, unosząc raz lewą raz prawą nogę. (dystans to około 10 metrów)

Biegamy w różnych kierunkach w tempie podanym przez nas na dowolnym instrumencie. Na sygnał, czyli np. mocne uderzenie w instrument, zatrzymujemy się i wykonujemy okrężne ruchy ramionami, tzw. skrzydła wiatraka.

Leżymy bokiem, podpieramy na jednej ręce i obchodzimy nogami po obwodzie koła (jedno koło w jedną stronę, następnie zmieniamy rękę i zataczamy koło w drugą stronę).

Ćwiczenie uspokajające

„Niedźwiedź zasypia” – siadamy skuleni, głowa zbliżona do kolan – wydech. Następnie siadamy w siadzie prostym, ramiona wznosimy w górę – wdech

Zestaw 5 :

Układamy dwie linie w odległości 2m od siebie, między nimi układamy klocki w linii prostej w odległości około 1 m od siebie. Przebiegamy między klockami tak, aby nie dotknąć żadnego z nich, omijając je raz z jednej, a raz z drugiej strony. Powtórzyć 3x.

Przysiady: w pozycji wyprostowanej uginamy nogi w kolanach, następnie prostujemy. Pilnujemy prawidłowej postawy, plecy prosto, ręce wyciągnięte do przodu. (7 powtórzeń)

„Piramida” – grupujemy klocki np. duplo (ewentualnie większe dla młodszych dzieci) wedle kolorów (kolorów tyle ilu jest zawodników). Ustalamy tor. Biegniemy, przenosząc klocki swojego koloru na drugi koniec toru.

Układamy piramidę. Drugi raz rozpoczynamy z końca, na którym uzbieraliśmy pierwszą piramidę. Kto pierwszy ten lepszy. Powtórzyć 2x.

Przygotowujemy podwyższenie (może to być stopień na schodach, mały niesuwający się taborecik łazienkowy), wskakujemy obunóż na podwyższenie (7 razy)

Razem z dzieckiem, w różnych pozycjach jednocześnie podajemy sobie woreczki z grochem (lub inny przedmiot) (górną, dołem). Za skrętem w lewo i w prawo. (7 razy w każdą stronę)

Ćwiczenie uspokajające

Marsz zwykły i we wspięciu, marsz zewnętrznych i wewnętrznych krawędziach stóp.

Zestaw 6:

Do tego ćwiczenia przyda nam się 1,5 l butelka z wodą (pełna). Stajemy na butelce i próbujemy utrzymać równowagę. Kto da radę dłużej?

Siadamy w dość dużym rozkroku, robimy skłony z pogłębieniem do lewej nogi („raz, dwa, trzy” większe pogłębienie, na „4” – prostujemy się), staramy dotknąć stopy. Powtarzamy tę samą aktywność do prawej nogi. Pamiętajmy o nogach prostych w kolanach

Spadające gwiazdki. Podskakujemy z szeroko rozłożonymi w górę rękoma oraz szeroko rozstawionymi nogami. Lądujemy do półprzysiadu. (10 powtórzeń)

Bierzemy piłkę, odbijamy ją o podłogę i łapiemy stojąc w miejscu. To samo ćwiczenie możemy wykonać w ruchu. Każdą wersję powtórzyć 4x.

Samochody” – dzieci (samochody) jeżdżą po pokoju w dowolnym My pokazujemy kolory (ręcznik, szarfa, klocek itp.), czyli światła drogowe. Dzieci reagują: czerwony kolor – stoją, zielony – jadą.

Ćwiczenie uspokajające

Leżymy na plecach. Kładziemy na klatce piersiowej np. woreczek (lub dowolny inny przedmiot). Robimy wdech nosem, wydech ustami (woreczek podnosi się i opada – obserwujemy przedmiot).

Zestaw 7:

Stoimy z dzieckiem w szeregu, jedno za drugim i wykonują podskoki na jednej nodze po obu stronach wyznaczonej linii, po czym zmiana nogi. Następna wersja ćwiczenia przeskoki przez linię obunóż. Każdą wersję powtarzamy 2x.

Leżymy przodem i robimy nożyce pionowe ramion, a następnie nożyce pionowe nogami. Powtarzamy 3x.

Następnie w leżeniu przodem naprzemianstronny wznos prawego ramienia i lewej nogi, a następnie lewego ramienia i prawej nogi. Powtórzyć 3x.

Ustawiamy się. Przed nami w odległości 5 kroków stawiamy kosz. Na sygnał bierzemy np. woreczki i wrzucamy do kosza. Liczymy ilość woreczków z rzutów niecelnych. Tyle ile było rzutów niecelnych obiegamy kosz dookoła. Powtarzamy x 3.

Siadamy na kolanach, kładziemy chustę na kolana, chwytamy chustę – skręcamy tułów w prawą stronę i przekładamy chustę oburącz za siebie, powracamy do pozycji wyjściowej, skręcamy tułów w lewo, chwytamy chustę i kładziemy z powrotem na kolanach. Powtarzamy 3x.

Wyścigi do ustalonych wcześniej miejsc – kto pierwszy.

Ćwiczenie uspokajające

Stojąc trzymamy oburącz chustę, dmuchamy w nią tak, aby ułożyła się poziomo.

Po co nam 7 zestawów ćwiczeń dla dzieci?

Codzienna wspólna aktywność fizyczna to nie musi być nasz przykry obowiązek. **To jest nasz czas spędzony z dziećmi na dobrej zabawie. Będzie wiele okazji do radości, śmiechu czy wspólnych wygłupów.** A my zyskamy dobre samopoczucie, trochę luzu, a przede wszystkim wiele niesamowitych chwil, które zapamiętamy do końca życia.

Środa 13.05.2020

Ćwiczenia rozwijające aparat artykulacyjny w ramach "Gimnastyki buzi i języka"

Naśladowanie śmiechu różnych ludzi:

mężczyzna- głośne „**hohoho**”

kobieta- o średnim natężeniu „**hahaha**”

staruszka- cichutko „**hehehe**”

dziewczynki- piskliwy „**hihihi**”

chłopcy- hałaśliwy „**hahaha**”

„Zwierzęce gadanie”



Co mówi bocian, gdy żabkę zjeść chce? —**Kle, kle, kle.**

Co mówi żaba, gdy bocianów tłum? —**Kum, kum, kum.**

Co mówi kotek, gdy mleczka by chciał? —**Miau, miau, miau**

Co mówi kura, gdy znosi jajko? —**Ko, ko, ko.**

Co mówi kogut, gdy budzi się w kurniku? —**Ku-ku-ryku.**

Co mówi koza, gdy jeść jej się chce? —**Me, me, me.**

Co mówi krowa, gdy brak jej tchu? —**Mu, mu, mu.**

Co mówi piesek, gdy kość zjeść by chciał? —**Hau, hau, hau.**

Co mówi baran, gdy spać mu się chce? —**Be, be, be.**

Co mówi ryba, gdy powiedzieć chce?

Nic! Przecież ryby nie mają głosu!

◆ Dorosły czyta opowiadanie i razem z dzieckiem wykonuje ćwiczenia, dziecko powtarza tylko te fragmenty wiersza, które są **wytłuszczone**.

Milej zabawy Celina Piwowarczyk