

 Zabawy ruchowe i gimnastyczne dla przedszkolaków to dobra opcja dla tych, którzy ze względu na panujące zagrożenie wirusowe ograniczyli wyjścia z domu ale nie tylko! Często przeszkoda jest dużo mniej groźna – deszcz za oknem, wiatr mogą sprawić, że aktywność ruchowa znajdzie swoje miejsce wśród czterech ścian naszych domów lub przedszkola. Dziś proponuję wam zabawy które z chęcią będą wykonywać wasze pociechy. Przypominam przebieramy się w wygodny strój nie krępujący ruchów. Angażujemy wszystkich członków rodziny. Bierzemy dużą dawkę dobrego humoru i ruszamy do zabawy!!!

**Kto szybciej?- Rozgrzewka**

* dzieci spacerują po dywanie, na umówiony sygnał, np. klaśnięcie jak najszybciej siadają na krześle, stają na jednej nodze, kładą się na brzuchu, itp.
* **Wierszowanki - pokazywanki-**
* Ręce w dole, ręce w górze,
* Rysujemy koło duże,
* Skok do góry, ręce w bok,
* Teraz w przód zrób jeden krok,
* Skok do tyłu, skok na jednej nodze,
* Teraz usiądź na podłodze.

**Ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy kręgosłupa**
**Rodzic i dziecko lub dzieci w parach leżą na przeciwko siebie:**

* Podawanie do siebie piłki rękami (ramiona ułożone w bok, łokcie uniesione)
* Siłowanie – obie osoby trzymają piłkę. Na sygnał każdy ciągnie piłkę do siebie licząc np. do pięciu. Wygrywa ten, kto zabierze piłkę.
* Klaskanie – dziecko powtarza rytm, którą rodzic pokaże (przy uniesionych łokciach).
* Dmuchanie – podawanie  do siebie piłeczki ping-pongowej dmuchając ją.

**Rodzic i dziecko lub dzieci w parach leżą obok siebie**

* Rzucanie – rzucamy jak dalej **oburącz** woreczek (lub np. kulkę papierową). Następnie czołgamy się po woreczek.
* Ślizganie – leżąc na podłodze (lub na kocyku) ślizgi na brzuchu (ważne, by ręce odpychały się równocześnie). Zabawę można przeprowadzić w formie zawodów rodzic – dziecko.\

**Rodzic i dziecko lub dzieci w parach leżą na plecach, głowami do siebie**

* Z kijkiem – chwytamy rękami za wspólny kijek (nad głową), nogi podnoszą się dotykając go stopami i wracają na podłoże.
* Z kijkiem nr 2 – chwytamy rękami za wspólny kijek (nad głową), ciągniemy kijek do siebie (kto silniejszy)

**Profilaktyka płaskostopia i ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu**

**Rodzic i dziecko lub dzieci w pozycji siedzącej**

* Co narysowałem? – rysujemy zakrętką butelki (trzymaną przez **palce stóp**) litery, cyfry, figury, zadaniem drugiej osoby jest odgadnąć co zostało zapisane/narysowane
* Podaj butelkę! – turlanie stopami butelki  do siebie
* Porządku – wrzucanie do butelki **palcami stóp**np. żołędzi, kulek papierowych, pogniecionych wcześniej stopami
* Grzechotka – butelka wypełniona wodą z brokatem jest trzymana przez **palce stóp,**zadaniem dzieci jest potrząsanie butelką „grzechotką” w dowolnym rytmie, rytm może naśladować druga osoba

**Rodzic i dziecko lub dzieci w pozycji leżącej**

* Grzechotka nr 2 – jak wyżej, z tą różnicą, że butelkę trzymają ręce w leżeniu na brzuchu (**łokcie w górze)**
* Kółka – leżymy na brzuchu, rodzic trzyma butelkę w wyprostowanych rękach, dziecko obiema rękami (**łokcie uniesione**) wrzuca na butelkę kółka/obręcze. związane w pętlę sznurówki
* Złap mnie – rodzic trzyma butelkę wyprostowanych rękach. Dziecko czołga się do butelki, by np. nakleić na niej naklejkę lub ją przewrócić w określonym czasie (rodzic liczy np. do 8, 10 )
* Kręgle – potrzebujemy do tej zabawy więcej butelek. Leżąc na brzuchu w pewnej odległości od butelek “kręgli” przewracamy je tocząc piłkę **palcami stóp lub rękami**(łokcie uniesione, w bok).

**Gimnastyka z kolorowymi kartami ( wcześniej podawałam wam takie karty)**

  

Zasada jest prosta: losujesz kartę i wykonujesz ćwiczenia. Możesz:

* ukryć karty w pokoju i poprosić dziecko, by je wcześniej odszukało
* oznaczyć działaniami i poprosić dziecko o wykonanie wylosowanych ćwiczeń

Życzę udanej zabawy i dużo zdrówka!

Pozdrawiam Pani Ania