

ĆWICZENIA Z PRZYBORAMI NIETYPOWYMI



PLASTIKOWE BUTELKI

Nieodzownym elementem rozwoju każdego dziecka jest ruch, który hartuje organizm, tym samym zwiększa odporność dzieci, wzmacnia tężyznę. Przed nami kolejny tydzień w domu i kolejny pomysł na ćwiczenia ogólnorozwojowe dla dzieci. Poniżej znajdziecie pomysł na ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów gimnastycznych dostępnych w każdym domu- plastikowych butelek. Proszę w miarę możliwości aby wykonywać je codziennie, przeznaczając na nie kilka minut. Poniższe zabawy możecie wykonywać seriami, lub powtarzać je kilkakrotnie. Proszę nie zmuszać dzieci i pamiętać, że ma to być dla nich miła zabawa. Zachęcam aby ćwiczenia wykonywać wspólnie z dzieckiem.

Przygotowanie:

- zgromadzenie butelek (przy pomocy rodziców)
- napełnienie butelek wodą, piachem (przez dzieci), część butelek proszę zostawić pustych
- przebranie się w wygodny strój sportowy
- przypomnienie zasad bezpieczeństwa

Propozycje ćwiczeń:

- ❖ **Marsz z butelkami** – ćwiczenia mięśni ramion, barków: marsz po kole, zabranie butelki z wyznaczonego miejsca:
 - a) rytmiczny marsz z uderzaniem ręką o butelkę – 1 koło
 - b) podnoszenie butelek nad głowę i uderzanie w rękę – 1 koło
 - c) trzymanie butelek przed sobą na wyciągniętych rękach, wykonywanie ruchów naprzemiennych. Powtórzenie x 2
- ❖ **Znikająca butelka** – ćwiczenie bieżne, orientacyjno-porządkowe: dzieci stoją w rozsypce, butelka stoi przy wyznaczonej nodze. Na sygnał, dzieci biegają pośród butelek, bez potracania. Na przerwę - hasło stają wyprostowane przy jakiegokolwiek butelce
- ❖ **Przekładanka butelkowa** - dzieci stoją w małym rozkroku, przekładają butelki na przemian pod kolanami, raz prawym, raz lewym tworząc ósemkę, następnie w marszu jw.;
- ❖ **"Zajęcze skoki"**- butelka leży na podłodze – różne formy przeskoków przez butelkę: obunóż i jedenonóż w przód, w tył, w bok, z półobrotami.

- ❖ **„Walkujemy ciasto”** – siad klęczny, butelka przed kolanami; dzieci trzymają dłonie na butelce, przesuwanie butelki w przód i przysuwanie jej do kolan;
- ❖ **„Karuzela”** – dzieci w siadzie skulnym przetaczają butelkę wokół siebie starając się butelkę turlać dłońmi;
- ❖ **„Sprytne stopy”** – w siadzie podpartym dzieci starają się chwycić butelkę stopami i unieść ją do góry;
- ❖ **"Butelka do nóżki"**- Siad rozkroczny, butelka w górze trzymana oburącz – skrętoskłon do prawej stopy i próba przełożenia przez nią butelki. Wyprost i wykonanie skrętoskłonu do lewej stopy. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy, zwracając uwagę na trzymanie butelki oburącz i nie zginanie kolan.
- ❖ **"Kotek i motek"**- Leżenie na plecach, butelka za głową w położeniu poziomym trzymana oburącz – jednoczesny wznos nóg i rąk i dążenie do spotkania stóp z butelką, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.
- ❖ **"Tęcza"**- Leżenie tyłem na plecach, butelka między stopami pionowo, ręce wzdłuż tułowia – przeniesienie nóg za głowę /leżenie przewrotne/ i dotknięcie butelką podłoża. Powtórzyć ćwiczenie kilka razy.
- ❖ **"Zjeżdżalnia"** Siad prosty podparty, butelka w pozycji poziomej leży na nogach – wznos nóg – butelka toczy się w stronę brzucha – opuszczenie nóg i uniesienie bioder w podporze na rękach – butelka toczy się w kierunku stóp. Ćwiczenie należy wykonywać spokojnie, bez pośpiechu. Nie rezygnować i powtarzać kilka razy.
- ❖ **„Podrzucić i chwycić”** – dzieci w siadzie skrzyżnym podrzucają w górę butelki tak, aby móc je chwycić; Po opanowaniu chwytów można wykonywać dodatkowe zadania przed chwytem: klaśnięcie w dłonie z przodu, wykonanie przysiadu itp.
- ❖ **"Bębenek"**- Siad skrzyżny, butelka na głowie poziomo, podtrzymywana palcami rąk – rodzic podaje rytm na tamburynie, który dzieci starają się zapamiętać, a na sygnał wystukują go o podłogę butelkami.
- ❖ **„Luneta”** – dzieci leżą na brzuchu, ręce oparte na łokciach, patrzą w lunetę raz prawym, raz lewym okiem;
- ❖ **Przewrót butelkę**- Leżenie przodem, ręce zgięte w łokciach, dłonie na podłożu przy barkach, butelka ustawiona w małej odległości od twarzy – głęboki wdech nosem i silny wydech ustami w stronę butelki. Ćwiczący powtarzają ćwiczenie, kilkakrotnie starając się silnym wydechem przewracać butelkę.
- ❖ **Relaks:** ćwiczenia oddechowe: dzieci stoją w rozsypce z butelkami w rękach, wznoszą ręce do góry z wykonaniem wdechu, następnie wydech i opuszczenie rąk. Stawiają butelkę na ziemi.
- ❖ **Zakończenie Podlewanie roślin:** dzieci podlewają rośliny w ogródku wodą z butelek. Segregacja: puste butelki zginiatamy i wkładamy do worka.

Życzę udanej zabawy
pani Ania