

Witajcie przedszkolaki.

W dniu dzisiejszym zaprezentuję Wam cztery proste ćwiczenia do wykonania w domu przy pomocy Rodziców lub rodzeństwa.

Zabawy i ćwiczenia na mięśnie brzucha, kończyn dolnych i pośladków.

1. „Otwieranie i zamykanie bramy” – w zabawie bierze udział dziecko z rodzicem. Jedna osoba leży na plecach z wyprostowanymi nogami i lekko je rozsuwa, a druga osoba stoi w lekkim rozkroku dotykając stopami wewnętrznych kostek leżącego i stara się rozsuwać swoje nogi, aby zwiększyć rozstawienie nóg partnera. Natomiast osoba leżąca z całej siły próbuje zsunąć swoje nogi i tym samym nogi partnera. Po kilku próbach następuje zmiana miejsc.

2. „Żuraw” – dwie osoby leżą na plecach, po przeciwnej stronie, dotykając się głowami i trzymając się mocno za ręce, które przez cały czas ćwiczenia leżą wyprostowane na podłodze. Ćwiczący unoszą nogi pionowo do góry, a następnie pozwalają im opadać na prawą stronę. Potem podnoszą nogi znowu do pozycji pionowej, podobnie jak żuraw podnoszący jakiś ciężar, i opuszczają nogi na drugą stronę. Każda z osób ćwiczących powtarza ćwiczenie ok. dziesięć razy pamiętając, że przez cały czas nogi pozostają zwarte i wyprostowane.

3. „Powitanie stóp” – pozycja wyjściowa jw. Ćwiczący przerzucają nogi nad głowami do tyłu i dotykają się stopami – „powitanie” i wracają znowu do położenia wyjściowego. Ćwiczenie to sprawia dużo radości, więc można powtarzać aż do zmęczenia (ale w miarę rozsądku).

4. „Kto pchnie mocniej?” – rodzic i dziecko leżą na plecach, naprzeciwko siebie, z nogami ugiętymi w kolanach i przylegającymi do siebie stopami. Zabawa polega na jednoczesnym wyprostowaniu nóg i wypchnięciu stopami jedno drugiego. Zwycięzcą jest mocniejszy ćwiczący.

Pozdrawiam serdecznie
Pan Bartosz