

# Zabawy z gimnastyki korekcyjnej

## ĆWICZENIA Z PRZYBORAMI NIETYPOWYMI

### KORKI OD BUTELEK



### metodą Rudolfa Labana

Proste ćwiczenia gimnastyczne w domu z dziećmi? To da się zrobić, bo przecież ruchu nigdy dość! Odpowiednia dawka ruchu jest bardzo ważna. Szczególnie dla dzieci które teraz więcej czasu spędzają w domu. A jak je przekonać do sportu w domu? Jest na to sposób! Dziś do zabaw gimnastycznych wykorzystamy przedmioty dostępne w domu- kolorowe plastikowe nakrętki. Przebierzmy się w wygodny strój (najlepiej sportowy), zdejmijmy skarpetki, oraz najważniejsze: zaprośmy do wspólnych ćwiczeń wszystkich domowników!!!

Propozycja ćwiczeń "**Zaczarowane nakrętki**"

#### **Cele zabawy:**

- kształtowanie świadomości własnego ciała;
- kształtowanie wyczucia ciężaru i czasu;
- kształtowanie wyczucia przestrzeni;
- rozwijanie wyczucia płynności ruchu i ciężaru ciała w przestrzeni i czasie;
- adaptacja ruchów własnych do ruchów partnera lub grupy.

**1. Wprowadzenie** Dzieci maszerują jedno za drugim, podchodzą do pojemnika i zabierają po jednej nakrętce od dużych butelek plastikowych (w każdej nakrętce wklejone jest

kolorowe kółko, najlepiej z folii samoprzylepnej).

## 2. Wycucie własnego ciała

Dzieci stoją swobodnie w wybranym miejscu w pokoju. Każde trzyma w prawej ręce nakrętkę. Dotyka nakrętką poszczególnych części ciała zaczynając od głowy (prawa ręka dotyka lewej strony). Następnie przełożenie nakrętki do lewej ręki i dotykanie nią prawej strony.

## 3. Wycucie ciężaru

Dzieci kładą nakrętkę na podłodze. Przechodzą do lekkiego rozkroku powoli biorąc nakrętkę w ręce. Ruchy wykonują w taki sposób, jakby nakrętki były bardzo ciężkie. Próbuje je przenieść w inne miejsce. Po wykonaniu zadania "bardzo się cieszą", że udało się im przenieść tak duży ciężar - ruchy żywe, wesołe.

## 4. Ćwiczenie z elementem czworakowania

Przed każdym dzieckiem leży nakrętka. Czworakując dzieci popychają nakrętkę rękami, kierując się w dowolną stronę sali. Co jakiś czas odpoczywają w dowolnej pozycji.

## 5. Ćwiczenie równowagi

Na środku pokoju rodzic umieszcza krzesła. Każde krzesło oznaczone jest kolorem zgodnym z kolorem nakrętek (oznaczenie wewnątrz nakrętki). Dzieci zajmują miejsca przed ławeczkami zgodnie z kolorem. Kolejno wchodzi na krzesło popychając stopą leżącą przez sobą nakrętkę.

## 6. Zabawa bieżna z elementem wyścigu

Ustawienie jak w poprzednim ćwiczeniu. Dzieci kolejno biegną do ławeczki, kładą swoją nakrętkę, obiegają ławeczkę i wracają na swoje miejsce (nakrętki kładą jedna na drugą).

## 7. Zabawa Oddaj.

Dzieci tworzą pary, (rodzic-dziecko) siadając twarzami do siebie w dużych odległościach. Jedno dziecko z pary kładzie nakrętki na otwartej dłoni (nałożone jedna na drugą). Zadaniem jest dojście do kolegi z pary w taki sposób, żeby nakrętki nie spadły na podłogę. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy zwracając uwagę, żeby nakrętki były przenoszone raz na prawej, raz na lewej dłoni.

## 8. Rzuty

Rodzic trzyma w rękach dużą obręcz- może być miska. Dzieci kolejno rzucają nakrętkę w taki sposób, aby trafiła ona w miskę.

## 9. Skoki

Dzieci wspólnie z prowadzącą układają w poprzek sali linię z nakrętek. Z miejsca pojedynczo przeskakują przez nią.

## 10. Ćwiczenie wyprostne

Dzieci dobierają się parami. Jedno przechodzi po przysiadu skrzyżnego. Drugie stoi przed nim trzymając w rękach dwie nakrętki i unosząc wysoko ręce. Dziecko siedzące także unosi ręce wysoko w górę, nie odrywając pośladków od podłogi.

#### 11. Ćwiczenie przeciwłaskostopiu

Dziecko przechodzi do siadu. Nogi swobodnie wyciągnięte w przód. Próbuje palcami raz lewej, raz prawej stopy chwycić nakrętkę.

#### 12. Zabawa Podaj dalej.

Dzieci siedzą w dużym kole. Rodzic wystukuje rytm, głośno wypowiadając liczby jeden, dwa. Na jeden dzieci kładą dłoń na nakrętce, na dwa przesuwiają ją w stronę partnera znajdującego się po prawej stronie. Tempo reguluje prowadzący.

**Poniżej propozycja "Magiczne koło" to pomysł na zabawy ruchowe w domu.**

Włączcie energiczną muzykę i czas na wesołą gimnastykę. Kręćcie kołem, ile tylko dacie radę! <https://miastodzieci.pl/zabawy/mini-gimnastyka-dla-mlodszych-dzieci/>

Pozdrawiam i życzę udanych zabaw  
pani Ania