

17.06.2020

Witajcie starszaki!

Aby wprowadzić Was w dzisiejszy temat zajęć posłużymy się wierszem:

*„Ruch to zdrowie,
każdy Wam to drogie dzieci
powie.
Więc do ćwiczeń się
stawiajcie,
na zachętę długo nie
czekajcie. „*



Niech zaprezentowany przez nas wiersz będzie inspiracją do działania.

Jesteście gotowi? ZACZYNAMY!!!

Temat: „Sport to zdrowie”-zabawy i ćwiczenia gimnastyczne na świeżym powietrzu. (opracowanie własne)

Cele:

- Rozwijanie sprawności fizycznej, zwinności i równowagi podczas ćwiczeń gimnastycznych i zabaw ruchowych,
- Powtórzenie znanych i lubianych przez dzieci ćwiczeń gimnastycznych,



Do dzisiejszych ćwiczeń będą nam potrzebne szarfy- ale spokojnie może być szalik- na pewno jakiś w domu znajdziecie

1.Ćwiczenie kształtujące mięśnie tułowia w płaszczyźnie strzałkowej. „*Sklony, wyprost ,kłaśnięcie*”-dzieci wykonują skłony w przód i w tył-wzmacniające mięśnie grzbietu i brzucha. Szarfę trzymają w górze, ręce wyprostowane. Skłon w przód-szarfę kładą na podłodze, wyprost, kłaśnięcie nad głową, skłon, dzieci podnoszą szarfę w górę(4powtórzeń).

2 .Ćwiczenie kształtujące mięśnie tułowia w płaszczyźnie czołowej – „*skłony boczne*”. Dzieci wykonują skłony w bok ,szarfy (szaliki) naprężone, trzymają w wyprostowanych w górze rękach.

4.Ćwiczenie rozciągające: „*Drzewka na wietrze.*”

Przybory: szarfy: dzieci sto ją w rozkroku ,trzymają szarfę oburącz za końce z rękami wzniesionymi ku górze . Zadanie: Dzieci kołyszą się na boki nie odrywając stóp od podłoża, tak jak drzewa na wietrze (skłony boczne).

5.Ćwiczenie mięśni grzbietu: „*Mycie pleców.*” Przybory: szarfy. Przygotowanie: dzieci trzymają szarfę oburącz za końce, przekładają ją za plecy mając jedną rękę pod ramieniem a drugą nad ramieniem .Zadanie: dzieci przesuwają szarfę w górę i w dół, tak jakby chciały wytrzeć plecy.



7.Ćwiczenie wyprostne - przejście z woreczkami (może być do tego



wykorzystany ulubiony miś) na głowie z jednej części pokoju do drugiej i z powrotem.

8.Czworakowanie - przejście na czworakach z woreczkami (misiem) na brzuchu z jednej części pokoju do drugiej.

9.Rzut woreczkiem (misiem) do celu- może to być pudełko.

Czas na mały relaks

Ćwiczenia relaksacyjno - uspokajające – w siadzie skrzyżnym wdech nosem, wydech ustami.

Przykładowa muzyka relaksacyjna: <https://www.youtube.com/watch?v=4NzoFUxeOLo>

Przykładowy zestaw ćwiczeń możliwy do przeprowadzenia we własnym zakresie – razem z dzieckiem – w warunkach domowych. - <https://www.youtube.com/watch?v=WN4DZ5XwGzo>



Nasze zajęcia dobiega końca - Dziękujemy Wam za aktywny udział, gratulujemy świetnego treningu i zapraszamy jutro.

Jak odpoczniecie trochę może spróbujemy poćwiczyć nasze rączki. Mamy dla chętnych wakacyjną kartę pracy.

Wasze Ciocie:)

