

Środa 17.06.2020

Witajcie Motylki!

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 (opracowanie własne)

Cele ogólne;

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

Aktywność: ruchowa, muzyczna



Przebieg zajęć:

I. Część wstępna.

Na początek zapraszamy Was drogie dzieci do wesołej gimnastyki.

Kliknijcie w link i zaczynamy! :

<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>



II. Część główna;

A teraz czas na ćwiczenia gimnastyczne – zestaw nr 17 z przewodnika dostosowany do warunków domowych.

*Dla każdego dziecka plastikowy kręgiel lub plastikowa butelka.
Jeśli ktoś ćwiczy w ogrodzie to mata lub kocyk.*

•• **Zabawa orientacyjno-porządkowa *Posłuszne kręgle.***

Dzieci poruszają się swobodnie po pokoju/ogrodzie, trzymając kręgle w ręce.

Na kłaśnięcie

zatrzymują się i manipulują kręglami: podają je sobie z jednej ręki do drugiej, z przodu,

za plecami, pod kolanami; podrzucają i łapią.

•• **Ćwiczenie mięśni brzucha *Jak najdalej w przód.***

Dzieci w siadzie prostym, kręgle trzymają w obu rękach. Wykonują skłon

tułowia w przód,

sięgając rękami jak najdalej w kierunku stóp (kolana proste).

•• **Skrety *Na prawo, na lewo.***

Dzieci w siadzie skrzyżnym, trzymają kręgle na głowach, przytrzymując je rękami, łokcie

mają na zewnątrz. Wykonują skrety tułowia w prawo i w lewo; co pewien czas wykonują

kilka rzutów i chwytów kręglami.

•• **Skrećtosklony *Witamy stopy.***

Dzieci w siadzie rozkrocznym, kręgle trzymają oburącz w górze; wykonują skrećtosklon do

lewej stopy – *przywitanie* jej (podczas ćwiczenia dzieci starają się nie zginać kolan, kręgle

trzymają obiema rękami).

•• **Ćwiczenie mięśni grzbietu *Oglądamy kręgle.***

Dzieci leżą na brzuchu, trzymają kręgle w obu rękach przed twarzą. Unoszą głowę, prostują

ręce; oglądają kręgle, wytrzymują przez chwilę. Potem powrót do leżenia – odpoczynek.

•• **Ćwiczenie mięśni brzucha *Spotkanie.***

Dzieci leżą na plecach, trzymają kręgle w obu rękach wyciągniętych za głowę. Jednocześnie wznoszą obie ręce i nogi – dążą do *spotkania* nóg z kręglami; potem powracają do pozycji wyjściowej.

•• **Ćwiczenie mięśni grzbietu i brzucha *Z nóg do rąk.***

Dzieci leżą na plecach, kręgle trzymają pomiędzy stopami. Przekazują kręgle do rąk za głowę i powracają do siadu. Ponownie wkładają kręgle pomiędzy stopy i od nowa wykonują ćwiczenie.

•• **Bieg *Postaw kręgle.***

Dzieci biegają z kręglami w różnych kierunkach przy rytmicznym klaskaniu. Podczas przerwy w klaskaniu stawiają kręgiel na podłodze tak, aby się nie przewrócił. (rytm można dowolnie wybijać np. drewnianą łyżką o miskę, lub tamburynek jeśli ktoś posiada/ bębenkiem).

•• **Ćwiczenia przeciw płaskostopiu *Sprytne stopy.***

Dzieci w siadzie prostym podpartym, kręgiel mają pomiędzy stopami (pionowo). Krążą obunóż w prawo i w lewo.

- Wałkują kręgle raz jedną, raz drugą stopą.
- W siadzie podpartym – chwytają stopami kręgle i podnoszą je do góry.

•• **Zabawa rytmiczna *Zgodnie z rytmem.***

Dzieci, w rytmie bębenka(miska z łyżką), spacerują po domu /ogrodzie w różnych kierunkach. Podczas przerwy w grze zatrzymują się, słuchają rytmu wystukanego przez rodzica/rodzeństwo na bębenku, starając się go zapamiętać, a następnie wystukują ten rytm, uderzając kręglami o podłogę lub otwartą dłoń.

•• **Zabawa uspokajająca *Marsz***

Dzieci maszerują w dowolnym kierunku; odkładają kręgle na wyznaczone miejsce.

III.Część końcowa:

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

Przykładowa muzyka relaksacyjna:

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

Dziękujemy Wam za aktywny udział, gratulujemy świetnego treningu i zapraszamy jutro.

Wasze Panie.