

Dzień dobry.

Dzisiaj wykonamy ćwiczenia i zabawy w podporach przodem i tyłem.

Proszę o przygotowanie maty lub kocyka, piłeczki (mogą to być również zwinięte dwie skarpetki lub mały pluszak łatwy do chwycenia przez dziecko) 2 butelek plastikowych z wodą lub innego przyboru w roli pachołka . Oczywiście przed przystąpieniem do ćwiczeń dzieci samodzielnie przebierają się w wygodny strój sportowy, stopy gołe.

Zaczynamy od rozgrzewki:

Rodzica poproszę o wydawanie haseł/instrukcji do ćwiczeń.

Naśladujemy drzewo – wieje słaby wiaterek, listki/paluszki ruszają się delikatnie; mocniejszy wiatr poruszamy gałęziami/ramionami; wichura- konary i pień, ramiona i tułów poruszają się we wszystkie strony. Rodzic zmienia rodzaj hasła/wiatru około 6-8 razy.

Naśladujemy odbijające się piłki, najpierw małe potem coraz większe i cięższe (zwracamy uwagę, by dzieci podskakiwały miękko na paluszkach i amortyzowały moment zetknięcia stóp z podłożem). Dzieci podskakują, rodzic zmienia hasło mała piłeczka, duża, ciężka, lekka itp. 6-8 razy

Zabawa – „głowa- ramiona-kolana -pięty „

<https://www.youtube.com/watch?v=30BVftVlsrE>

Rozpoczynamy ćwiczenia w podporach. Dla przypomnienia dzieciom obrazki :



podpór przodem



podpór tyłem

- rozstawiamy 2 butelki w odległości 1-1,5 od siebie (starsze dzieci mogą zwiększyć odległość). Dziecko maszeruje w podporze przodem w jedną stronę a wraca w podporze tyłem w drugą stronę – powtórzyć 10 razy.

- Marsz w podporze przodem od butelki do butelki , kiedy jest przy butelce dotyka górnej części dłonią-powtórz 10 razy
- Marsz w podporze tyłem, na linii ud i brzuszka leży pluszak- dziecko nosi pluszaka starając się go nie zgubić – 5 okrążeń wokół butelek
- Podpór przodem – rodzic trzyma piłkę /pluszaka na wysokości głowy dziecka lekko przed nim, dziecko na zmianę dotyka pluszaka prawą i lewą ręką – 10 razy
- Leżenie tyłem (na plecach), nogi ugięte w kolanach, stopy całe oparte na podłożu. Dziecko unosi pupę nad podłogę i przekłada pluszaka z ręki do ręki raz pod pupą raz nad brzuchem (pluszak zatacza koło wokół pasa).

Na zakończenie dzieci przeciągają się w leżeniu na plecach , wyciągają mocno ramiona nad głowę , nogi mocno w stronę palców, kołyska w leżeniu na plecach z chwytem za kolana. W staniu wyciągają się w stronę sufitu.

Po zajęciach przebieramy się , porządkujemy miejsce ćwiczeń i nie zapomnijcie o umyciu rączek.

Pozdrawiam

Pani Nina