

Dzień dobry

W tym tygodniu proponuję dla dzieci jedno zajęcia w formie zabawowej i jedno w formie ćwiczeń wzmacniających mięśnie pleców (grzbietu). Możecie Państwo wrócić też do ćwiczeń z ubiegłych tygodni.

Ciekawa jestem, czy dzieci chętnie wykonują ćwiczenia i czy zrobiły postępy w samoobsłudze (ubieranie – rozbieranie się, pomoc w przygotowaniu miejsca ćwiczeń i porządkowaniu go).

Pozdrawiam i zapraszam do zajęć.

Pani Nina

Poniedziałek 20.04.20

Na poniedziałek przygotowałam dla dzieci ćwiczenia i zabawy z dużą piłką. Ćwiczenia możecie wykonywać Państwo razem z dzieckiem. Jest to fajna zabawa dla dzieci. Pamiętajmy o bezpieczeństwie i stroju sportowym.

https://www.youtube.com/watch?v=LB_BD91vVWI

Środa 22.04.20

We środę ćwiczenia wzmacniające plecy. Dziecko ćwiczy w obecności jednego z rodziców. Ćwiczenia należy wykonywać bardzo dokładnie, powoli, bez pośpiechu. Rodzic koryguje postawę dziecka i dba o jego bezpieczeństwo. Sprzęt do ćwiczeń: kij lub laska, taboret, prostokątny stół, piłka, woreczek, pluszak lub książka.

Proszę rodziców o wcześniejsze zapoznanie się z ćwiczeniami, jeśli jakieś ćwiczenie jest niezrozumiałe, proszę go pominąć.

1.



w leżeniu przodem na taborecie lub krześle, stole, koc położony pod miednicę, NN przytrzymywane przez osobę dorosłą - opuszczanie tułowia powoli i w dół - wdech i unoszenie do poziomu - wdech

taboret
koc

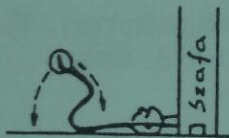
2.



w siadzie, piłka między stopami - podawanie piłki do RR

piłka
siatkowa
gumowa
jasiek

3.



w leżeniu tyłem, RR pod szafą, NN ugięte w st. kolanowych i biodrowych, piłka między stopami przechylanie NN w lewo i w prawo

piłka
siatkowa
gumowa
jasiek
misiek

lalka

4.



w leżeniu przodem na stole, chwyt RR za krawędź stołu, unoszenie NN z piłką do góry - nie wyżej jak do poziomu, koc podłożony pod miednicę

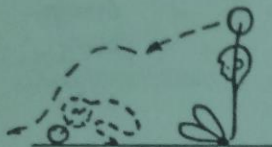
stół
koc
piłka
siatkowa
gumowa
jasiek
misiek

5.



w siadzie podpartym, przyciągać kolano do klatki piersiowej raz lewe raz prawe

6.



w siadzie skrzyżnym unoszenie piłki w górę - wdech, skłon w przód, przesuwanie piłki po podłodze w przód - wydech powolny

piłka
siatkowa
nożna
gumowa
jasiek
miś
lalka
laska
koc

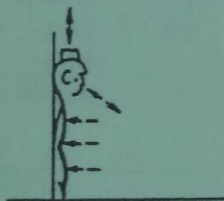
7.



marsz w przód unoszenie
kolan do piłki

piłka
siatkowa
nożna
gumowa
jasiek
miś
lalka
laska

8.



w staniu tyłem do ściany woreczek na głowie, przyklejanie całą tylnią powierzchnią ciała do ściany i wypychanie woreczka w górę - głęboko oddychać

woreczek
książka

9.



stojąc, RR z przodu na wys. bioder, wysokie naprzemianstronne unoszenie kolan w górę (dotknięcie dłoni, łopatkę ściągnięte)

10.



leżenie przodem na stole, RR trzymają za krawędź stołu z boku, unoszenie NN z piłką między stopami, nie wyżej niż do poziomu stołu. Ułożenie stóp w zależności od ich budowy. Koc podłożony pod miednicą

stół
koc
piłka
siatkowa
nożna
jasiek

11.



siad skulony RR obejmują
NN, czoło dotyka kolan,
kołyska w przód i w tył,
bez odrywania czoła od
kolan

dywan
koc

12.



w postawie opad T w przód,
RR w bok, skręty T i RR do
PN i do LN

13.



leżenie tyłem NN ugięte, pi-
łeczka ping-pong w RR,
głęboki wdech-piłeczka
nad ustami, powolny wydech
wąskim strumieniem i utrzy-
mywanie piłeczki w strumie-
niu powietrza

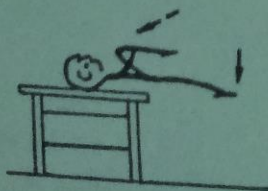
piłeczka
ping-
pong
piórko

14.



leżenie tyłem RR za głową,
jednoczesne unoszenie RR
i NN, dotknięcie RR do stóp
i powolny powrót do leżenia
tyłem

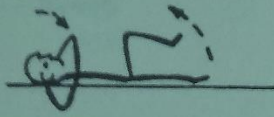
15.



leżenie tyłem na stole z pod-
parciem T pod stawy biodrowe,
LN ugięta do klatki piersiowej
i przytrzymanie jej, PN wypro-
stowana - i zmiana nóg

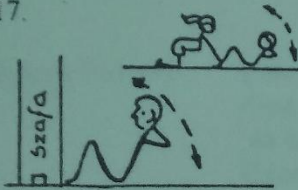
stół
koc

16.



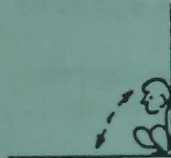
leżenie tyłem RR pod
głową NN ugięte w st.
kolanowych, poprzez
skręty T dotykane P
łokcia z L kolaniem i L
łokcia z P kolaniem

17.



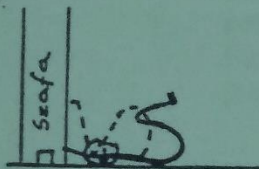
siad ugięty, NN ułożone
pod szafą, RR ugięte w
łokciach (RR odchylone)
opady T w tył - NN ,może
przytrzymywać druga osoba

18.



siad skrzyżny, RR wzdłuż T
plecy przylegają do ściany,
luźny skłon w przód i wolny
powrót do siadu prostego

19.



leżenie tyłem, RR pod szafą
(ugięte pod kątem prostym)
- szeroki chwyt, wznos NN
ugiętych w st.kolanowych
wraz z miednicą aż do dot-
knięcia kolanami do podłogi

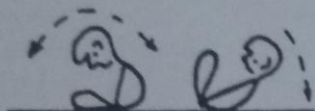
20.



leżenie tyłem z piłką między
stopami, wznos prostych NN
do leżenia przewrotnego,
chwyt piłki dłońmi, powolny
opad NN w dół, poprzez
skłon w przód powrót do
leżenia

piłka
misiek
itp

21.



siad skrzyżny z chwytem
dłoni za palce stóp, prze-
toczenie w tył i powrót
do PW

dywan
koc

Uwagi :

Przy ćwiczeniach oddechowych, wdech należy wykonywać nosem,
wydech ustami. Faza wydechu powinna być dwukrotnie dłuższa od
wdechu.

Pozycje wypoczynkowe (ras. 15) stosować w chwili wystąpienia
znak zmęczenia podczas ćwiczeń oraz każdorazowo w chwili
wolnej po powrocie ze szkoły.

Objaśnienie skrótów

RR	- ramiona
NN	- nogi
T	- tułów
PW	- pozycja wyjściowa
PN	- prawa noga
LN	- lewa noga