

Drogie Dzieci i Drodzy Rodzice!

Dziś zapraszam wszystkich na gimnastykę!

Poprzez gimnastykę dziecko kształtuje swój rozwój ruchowy, który jest mocno związany z rośnięciem, oddychaniem, krążeniem, rozwojem psychicznym. Ponadto ćwicząc, wzmacnia się mięśnie całego ciała, co zapobiega wadom postawy oraz pozwala utrzymać prawidłową postawę ciała! Gimnastyka powinna być dla Przedszkolaka radosną zabawą:) Dla dziecka ważne jest, żeby razem innymi z dziećmi w przedszkolu lub rodzicami mogło poskakać, rzucać, rywalizować, zwyciężać, uczyć się nowych ruchów i pochwalić ich opanowaniem:)

Jednym słowem, aktywność ruchowa przedszkolaka i gimnastyka wpływa na prawidłowy rozwój, poprawia wydolność, buduje prawidłową postawę ciała, zapobiega chorobom, ma wpływ na przystosowanie do życia w otaczającym środowisku społecznym.

Dlatego warto o niej pamiętać każdego dnia!!!!

Poniżej przedstawiam propozycję ćwiczeń dla Przedszkola, jak również dla Rodzica:)

Ćwiczenie 1.

Rozgrzewka. Proszę otworzyć poniższy link i rozgrzać się w rytmie piosenki:)

<https://www.youtube.com/watch?v=Zg7pCZOtMXo>

Ćwiczenie 2.

„Zegar”. Dziecko siada naprzeciwko rodzica „po turecku” i wykonują:

- skłon głowy w bok (w prawo i w lewo)- mówiąc jednocześnie „cyk-cyk” (zegar chodzi),
- skłony głową w przód i w tył, którym towarzyszą słowa „bim-bam” (zegar bije godziny),
- obszerne krążenia głowy, kilka razy w prawą stronę, a następnie w lewą- ze słowami „drrrrr...” (dzwonek budzika).

(Obrazek nr 1)

Ćwiczenie 3.

„Kwiatek rośnie”. Dziecko siada „po turecku” z pochylonym tułowiem do przodu i rączkami opartymi o podłogę. Na hasło Rodzica „kwiatek rośnie”, dziecko powoli się prostuje i wyciąga ręce jak najwyżej w górę. Następnie na hasło Rodzica „kwiatek więdnie”, dziecko powoli wraca do skłonu z rączkami na podłogę. Ćwiczenie proszę powtórzyć 5 razy.

(Obrazek nr 2 i 3)

Ćwiczenie 4.

„Rybki na piasku”. Dziecko leży na brzuszku. Łączy razem wyprostowane nóżki i naśladując rybkę wyjętą z wody unoszą i opuszczają na podłogę wyprostowane i połączone nóżki. Ćwiczenie proszę powtórzyć 10 razy.

(Obrazek nr 4)

Ćwiczenie 5.

„Wiatraki”. Dziecko klęczy naprzeciwko rodzica. Razem wykonują wyprostowanymi rękoma obszerne krążenia. Krążenia rąk najpierw w przód 5 razy, następnie w tył 5 razy i znowu do przodu i do tyłu:)

(Obrazek nr 5)

Ćwiczenie 6.

„Bociany”. Dziecko chodzi po pokoju trzymając obie ręce wyciągnięte na bok i wysoko unosi kolana naśladując chodzące po łące bociany.

(Obrazek nr 6)

Ćwiczenie 7.

„Toczący się pień”. Dziecko leży na podłodze z wyprostowanymi i złączonymi nogami i rączkami również wyprostowanymi, ułożonymi na podłodze nad głową. Dziecko wykonuje obroty całym ciałem w jedną stronę, a następnie w drugą stronę. 3 obroty w jedną stronę, 3 obroty z powrotem. Ćwiczenie można powtórzyć jeszcze kilka razy tam i z powrotem:)

(Obrazek nr 7)

Ćwiczenie 8.

„Pompa”. Dziecko z Rodzicem stoją naprzeciwko siebie i trzymają się za ręce. Rodzic stoi, a dziecko wykonuje przysiad. Następnie dziecko wstaje i tym razem rodzic próbuje zrobić przysiad. I tak na przemian. Raz dziecko wykonuje przysiad, potem wstaje i Rodzic wykonuje przysiad, potem wstaje, w ten sposób naśladują pracującą pompę. Ćwiczenie proszę wykonać kilka razy, aż do zmęczenia nóżek:)

(Obrazek nr 8)

Ćwiczenie 9.

„Raki”. Dziecko przyjmuje pozycję tzw. podporu tyłem. Utrzymuje bioderka wysoko nad podłogą i chodzi po pokoju tyłem jak rak:)

(Obrazek nr 9)

Po intensywnych ćwiczeniach bardzo ważne są ćwiczenia rozciągające!

Polecam rozciąganie z Panią Kasią z poniższego linku:)

<https://www.youtube.com/watch?v=p-UGo0P8WVk>

oraz

wspaniałą zabawę Dziecka z Rodzicem wg metody Weroniki Sherborne!:)

<https://www.facebook.com/PrzedszkoleTerapeutyczneWBielskuBialej/videos/2559430604370848>

Życzę wspaniałej zabawy!:)

Pozdrawiam serdecznie! Terapeuta Integracji Sensorycznej Ewa Surowiak

Przykłady obrazków do wyżej wymienionych ćwiczeń:

Obrazek nr1.



Obrazek nr 2.



Obrazek nr 3.



Obrazek nr 4.



Obrazek nr 5.



Obrazek nr 6.



Obrazek nr 7.



Obrazek nr 8.



Obrazek nr 9.



Źródło: „GIMNASTYKA PRZEDSZKOLAKA” Sławomir Owczarek.