

Drogie Dzieci i Drodzy Rodzice!

W poprzednim tygodniu naszym tematem była GIMNASTYKA PRZEDSZKOLAKA. Ponieważ temat ten jest bardzo obszerny postanowiłam go kontynuować również w tym tygodniu:) Jak już wiemy z poprzednich zajęć, ruch jest niezbędny do funkcjonowania naszego organizmu. Nie tylko ma zbawienny wpływ na oddychanie czy bicie naszego serduszka, ale również buduje PRAWIDŁOWĄ POSTAWĘ CIAŁA.

Dobra, poprawna postawa ciała ma ogromne znaczenie dla zdrowia dziecka. Jeśli dziecko zażywa dużo ruchu i prawidłowo się odżywia to jego postawa ciała kształtuje się i rozwija w sposób prawidłowy.

Prawidłowa postawa ciała to nic innego jak prosty kręgosłup i silne mięśnie, utrzymujące nasze ciało w pozycji pionowej. Jeśli mamy silne mięśnie łatwiej nam utrzymać równowagę, poprawia się koordynacja ruchowa, łatwiej nam wykonać czynności takie jak jazda na rowerze, deskorolce, skakanie na skakance, przeskakiwanie przez przeszkody i wiele innych skomplikowanych czynności!

Zatem bierzemy się do pracy i wzmacniamy mięśnie całego ciała!

Ćwiczenie 1.

Obowiązkowo zaczynamy od rozgrzewki!

W linku poniżej zapraszam do tanecznej rozgrzewki:)

<https://www.facebook.com/watch/?v=911352079289377>

Ćwiczenie 2.

„Opowiadanie ruchami głowy”. Dziecko siedzi po „po turecku”. Rodzic zadaje pytania, np.

-Czy teraz jest noc?

-Czy teraz jest dzień?

-Czy lubisz słodczy?

-Czy Twoja koszulka jest pomarańczowa?

-Czy słońce jest żółte?

-Czy biedronka ma zielone kropki?

-Czy niebo jest niebieskie?

-Czy Twoja rączka ma 5 paluszków? Itp.

Dziecko na pytania Rodzica odpowiada ruchami głowy:

-Skłon głowy w przód i w tył, gdy odpowiedź brzmi TAK,

-Skręty głowy w prawo i w lewo, gdy odpowiedź brzmi NIE.

(Obrazek nr 1)

Ćwiczenie 3.

„Lornetki”. Dziecko leży na podłodze na brzuszku. Trzymając ręce nad podłogą, układają palce rączek tak, aby powstało kółko i przykładają je do oczu. W ten sposób tworzą „lornetki”, przez które patrzą przed siebie.

(Obrazek nr 2)

Ćwiczenie 4.

„Przywitanie stóp”. Rodzic z Dzieckiem siedzą naprzeciwko siebie z nogami ugiętymi. Równocześnie unoszą jedną nogę, dotykając się stópkami, a potem drugą nogę. W ten sposób nogi „witają się”:

(Obrazek nr 3)

Ćwiczenie 5.

„Stopa za Stopą”. Dziecko chodzi po pokoju „stopa za stopą”.

Ćwiczenie można wykonać formie rywalizacji:) np.

-Kto wykona więcej „kroków” bez utraty równowagi,

-Kto szybciej wykona np. 10 kroków.

(Obrazek nr 4)

Ćwiczenie 6.

„Usypianie Misia”. Dziecko leży na brzuchu, trzyma w rączkach przed głową pluszaka Misia (lub innego ulubionego pluszaka). Unosząc Misia na podłogę, kołysze go jak usypiane dziecko, śpiewając jednocześnie kołysankę:)

(Obrazek nr 5)

Ćwiczenie 7.

„Rysowanie nogami w powietrzu”. Dziecko leży na podłodze na plecach. Nóżki są złączone, wyprostowane i uniesione nad podłogę. Dziecko stara się narysować w powietrzu domek: zarys ścian i dachu, także okna, komin oraz dym unoszący się z komina:) Dziecko może narysować domek względem swojej wyobraźni:)

(Obrazek nr 6)

Ćwiczenie 8.

„Bieg z przeskokiem”. Rodzic siedzi z wyprostowanymi i złączonymi nogami i jedną ręką wyciągniętą w górę. Dziecko biega wokół Rodzica i przeskakuje nad jego nogami. Po 3-5 okrążeniach dziecko zmienia kierunek biegu.

(Obrazek nr 7)

Ćwiczenie 9.

„Marsz na stopach dorosłego”. Dziecko z Rodzicem trzymają się za ręce. Dziecko staje na stopach Rodzica i razem poruszają się w przód i w tył. Rodzic może też poruszać się krokiem tanecznym;) (Obrazek nr 8)

Ćwiczenie 10.

„Ósemki wokół nóg dorosłego”. Rodzic stoi w rozkroku. Dziecko biega na czworakach wokół jego nóg, wykonując ósemki. (Obrazek nr 9)

Ćwiczenie 11.

„Kołyska”. Dziecko siedzi trzymając kolana rączkami. Następnie przetacza się na plecy i z powrotem z zamachem nóg wraca do przysiadu, w ten sposób się kołysze;) (Obrazek nr 10)

Po intensywnych ćwiczeniach zapraszam na krótką, rozciągającą jogę:)

<https://www.youtube.com/watch?v=I9EGzsu1qbQ>

A na co dzień polecam przyjemne ćwiczenia na PRAWIDŁOWĄ POSTAWĘ CIAŁA:

[https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcljudZ8&fbclid=IwAR2ePla_XwVxCazZeXs1EI8wTd6RPCHoT_rYEUpgjZVZZ9c33HasUUqZlpc :\)](https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcljudZ8&fbclid=IwAR2ePla_XwVxCazZeXs1EI8wTd6RPCHoT_rYEUpgjZVZZ9c33HasUUqZlpc :))

Życzę udanej zabawy :) Pozdrawiam serdecznie, Terapeuta Integracji Sensorycznej Ewa Surowiak

Obrazki do wyżej wymienionych ćwiczeń:

Obrazek nr 1.



Obrazek nr 2.



Obrazek nr 3.



Obrazek nr 4.



Obrazek nr 5.



Obrazek nr 6.



Obrazek nr 7.



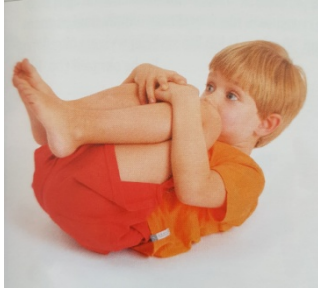
Obrazek nr 8.



Obrazek nr 9.



Obrazek nr 10.



Źródło „Gimnastyka Przedszkolaka” Sławomira Owczarka.