Zestaw ćwiczeń gimnastycznych nr I

Termin: 2 tygodnie

Grupa: 5-6 latki

Miejsce ćwiczeń: Dowolne (sala, ogród, trawnik)

Prowadząca: Karolina Grzywacz

Przybory: Kolorowe laseczki (pałeczki)

Zadania:

* Doskonalenie podskoku jednonóż.
* Ćwiczenie rytmu.

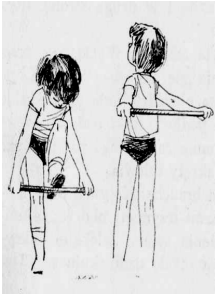
Przebieg zajęć:

I.

1. ***Przygotowanie:*** Marsz —- jedno dziecko za drugim; każde bierze dla siebie laskę.
2. ***Zabawa orientacyjno-porządkowa z elementem biegu:*** Rowery. Rozsypka. Dzieci trzymają laskę za końce, jak gdyby trzymały kierownicę. Bieg w różnych kierunkach z wymijaniem.
3. ***Ćwiczenie stóp:*** Przetaczaj laskę. Siad skulny podparty. Przetaczanie laski za pomocą stóp w przód i w tył. Laskę naciskać mocno z pięty do palców.

II.

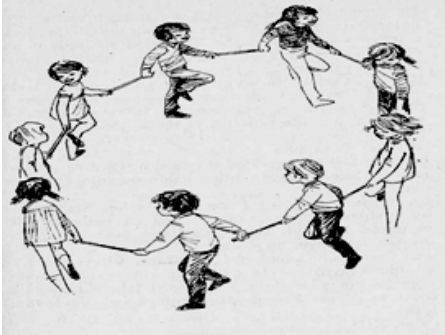
4. ***Ćwiczenie dużych grup mięśniowych:*** Przejdź przez laskę trzymaną oburącz. Dzieci trzymają laskę oburącz za końce. Na polecenie przechodzą przez laskę jedną, potem drugą nogą. Przesuwając laskę za plecami, wznoszą ją nad głową i do przodu. Przechodzenie przez laskę można ćwiczyć zaczynając ruch od tyłu (wtedy laska w początkowej fazie znajduje się za plecami) lub od przodu (wtedy laska jest w dole).



5. ***Ćwiczenie tułowia — skłony boczne:*** Rysowanie tęczy. Siad skrzyżny. Dzieci trzymają laskę za końce wzniesione w górę, wyprostowanymi rękami. Na polecenie skłaniają się w lewo i w prawo, nie unosząc się (skłony winny byt obszerne, gdyż tęcza jest szeroka).
6. ***Czworakowanie:*** Obejdź laskę. Laski leżą na podłodze. Przed każdą jedno dziecko w przysiadzie podpartym. Marsz na czworakach wokół laski w jedną i w drugą stronę. W czasie odpoczynku siad skrzyżny przed laską, ręce na kolanach.
7. ***Ćwiczenie mięśni grzbietu:*** Strzelanie z pozycji leżącej. Leżenie przodem. Jedna ręka wsparta na łokciu, druga wyciągnięta: dzieci trzymają laskę jak wiatrówkę lub karabin, celują, a następnie strzelają. Strzał mogą naśladować głosem.

8. ***Bieg:*** Cwałujemy w kole. Dzieci dobierają się parami i stają na obwodzie koła. Odwracają się do siebie twarzami i podają laski — każda ręka trzyma koniec laski. Rytmiczne cwały w bok po obwodzie koła w jedną i w drugą stronę.

9. ***Ćwiczenie tułowia (skręty***): Wyciąganie prześcieradeł. Ustawienie się jak w ćwiczeniu poprzednim (parami na obwodzie koła w rozkroku, stopy przywarte do podłoża, laski podane równolegle). Kolejne uginanie raz lewego raz prawego ramienia powoduje skręty tułowia.
10. ***Ćwiczenie mięśni brzucha:*** Kołyska. Siad skulny, laska pod kolanami trzymana oburącz za końce. Przejście do leżenia tyłem, z lekkim nakryciem się nogami i powrót do siadu skulnego.
11. ***Podskoki:*** Dzieci stoją na jednej nodze. Pod kolano drugiej nogi wzniesionej wkładają laskę i trzymają ją za końce. Podskoki na jednej nodze z przytrzymywaniem laską wzniesionej nogi. Podskoki ćwiczyć na lewej i prawej nodze.



III.

12. ***Ćwiczenie wyprostne:*** Siad klęczny, laska w dole trzymana oburącz. Wyprost do klęku z równoczesnym przeniesieniem laski przodem w górę, a następnie powrót do siadu klęcznego.
13. ***Ćwiczenie zręczności:*** Kto potrafi, kto zręczniejszy. Rozsypka w dużych odstępach. Stojąc ustawić laskę na podłodze i zanim upadnie — złapać (ćwiczenie może mieć zastosowanie tylko w ogrodzie).
14. ***Ćwiczenie uspokajające:*** Marsz w rytmie 4/4. W pierwszym takcie dzieci trzymają laski oburącz za końce w dole, w drugim takcie trzymają laski w górze. Przechodząc koło kosza odkładają łaski.

Źródło: *„Wychowanie fizyczne w przedszkolu”* Kazimiera Wlaźnik