Zestawy ćwiczeń

Ćwiczenia gimnastyczne - 2,5 latki

Wszystkie ćwiczenia podaje na razie w formie przykładowej, ponieważ moja grupa liczy również dzieci 2 letnie i ćwiczenia trzeba dostosować do ich możliwości i potrzeb.

1. **Marsz za prowadzącą...**
2. **Maluchy i starszaki** - ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Na hasło "maluchy", dzieci poruszają się lekko na ugiętych kolanach z wyprostowanym tułowiem. Na hasło "starszaki" maszerują swobodnie unosząc wysoko kolana.
3. **Chrabąszcz** - zabawa z elementem czworakowania.
Dzieci spacerują na czworakach w dowolnych kierunkach. Na hasło "chrabąszcze" przechodzą do leżenia na plecach i w powietrzu przebierają nogami i rękami.
4. **Zabawa z elementem skoku.**
Z szarf, na środku sali, nauczycielka formuje "kałużę". Dzieci podskakują w różnych kierunkach. Na hasło "hop" zatrzymują się "przed kałużą" i wskakują do niej.
5. **Zabawa orientacyjno- porządkowa "Zaczarowane zabawki''**
Dzieci biegają w tempie podanym na bębenku. Na hasło: ZACZAROWANA GŁOWA- dzieci stoją i poruszają głowami. Na hasło- ZACZAROWANE RĘCE- poruszają rękami. na hasło- ZACZAROWANE NOGI- poruszają nogami,
6.**Ćwiczenie tułowia "Chorągiewki"**
Dzieci stoją w małym rozkroku z rękami szeroko rozłożonymi w bok. Wieje wiatr- chorągiewki poruszają się- dzieci wykonują skręty tułowia w jedną i w drugą stronę.
7.**Zabawa bieżna "Samochody"**
Bieg w jednym kierunku ze zmianą tempa: wolno- szybko- wolno- stop.
8.**Zabawa z elementem podskoku "Piłeczki"**
Podskoki obunóż w miejscu i do przodu. Odpoczynek w siadzie 9.**Zabawa z elementem czworakowania ''Pieski na spacerze''**
Chód na czworakach w różnych kierunkach. Piesek prosi o kość- przysiad, ręce uniesione na wysokości klatki piersiowej.
10.**Zabawa w kole ''Balonik''**
11.**Zabawa orientacyjno- porządkowa "Słońce i chmura"**
Dzieci biegają w tempie podanym na bębenku lub tamburynie. Nauczyciel pokazuje żółty

krążek- to słońce- dzieci cieszą się i podskakują do góry. Niebieski- to chmura- dzieci przykucają i pochylają głowy.

12.**Ćwiczenie ramion i wyprostne "Zrywamy owoce"**

Dzieci chodzą swobodnie unosząc raz jedną, raz drugą rękę swobodnie w górę- naśladują zrywanie owoców z drzew.

13.**Ćwiczenie tułowia "Szukamy słoneczka"**

Dzieci siedzą skrzyżnie, ramiona uniesione w górę. Obracają się w jedną i w drugą stronę, spoglądając w górę szukają słonka na niebie.

14.**Zabawa z elementem biegu "Szpaki w sadzie"**

Dzieci w pozycji przysiadu stukają paluszkiem o podłogę- szpaki dziobią jabłka. Na uderzenie w bębenek szpaki podrywają się i uciekają. Gdy bębenek cichnie znowu dziobią jabłka.

Ćwiczenia gimnastyczne: JESIENNE ZABAWY- 2,5 latki - Zestaw 2

metoda zabawowa i naśladowcza

Zabawa orientacyjno- porządkowa: DUŻE LIŚCIE I MAŁE LISTKI

Dzieci biegają w tempie podanym na tamburynie. Na hasło- DUŻE LIŚCIE- wyciągają się w górę, na hasło- MAŁE LISTKI- przykucają.

Ćwiczenie ramion: DRZEWA NA WIETRZE

Dzieci stoją w małym rozkroku, ramiona uniesione w górę. Wykonują skłony w bok, skręty, skrętoskłony- imitują ruch gałęzi na wietrze

Zabawa z elementem czworakowania: JEŻE WŚRÓD LIŚCI

Dzieci chodzą na czworakach. Na umówiony sygnał zatrzymują się i przechodzą do leżenia na plecach. Wykonują swobodne ruchy rękami i nogami uniesionymi w górę- jeże bawią się wśród liści.

Zabawa z elementem równowagi: STAŃ JAK GRZYBEK

Dzieci poruszają się swobodnie. Na hasło- STAŃ JAK GRZYBEK- zatrzymują się

Zabawa z elementem podskoku: SKACZĄCE KASZTANY

Dzieci- kasztanki, podskakują obunóż w miejscu. Na hasło- KASZTANKI SPADAJĄ- przykucają i przechodzą do leżenia bokiem, następnie turlają się

Ćwiczenia oddechowe: Liście na wietrze

Dzieci dmuchają na liście wycięte z papieru

Zestaw ćwiczeń gimnastycznych dla grupy Kreciki (3 i 4latki) z uwzględnieniem ćwiczeń korygujących wady postawy i ćwiczeń przeciw płaskostopiu.

Zestaw I

Miejsce ćwiczeń: Sala gimnastyczna lub sala zabaw.

Przybory: Woreczki w dwóch kolorach

Zadania:

1. Nauka skoku obunóż przez przeszkody (wieloskoki).

2. Doskonalenie rzutu woreczkiem do celu.

I. 1. Przygotowanie: Woreczki rozłożone po całej sali (tyle , ile dzieci). Na polecenie każde dziecko staje przy woreczku.

2. Zabawa orientacyjno-porządkowa "Kto umie słuchać". Dzieci chodzą po sali, rzucają woreczkami w górę i próbują łapać. Na sygnał zatrzymują się i stoją bez ruchu. Woreczki mogą spaść na podłogę, a dzieci czekają aż sygnał pozwoli im na ruch.

II. 3. Ćwiczenie tułowia: Skłony w przód. Ustawienie parami w rozsypce. Dzieci stoją w rozkroku, tyłem do siebie, w odległości jednego kroku. Skłon w przód i kilkakrotne przesuwanie woreczka po podłodze w bramce utworzonej w rozkroku (jedno dziecko przesuwa woreczek drugiemu), następnie wyprost i krótki odpoczynek.

4. Skłony boczne tułowia: Rozkrok, woreczek leży na lewym barku. Skłon tułowia w lewo - woreczek spada na podłogę. Podniesienie woreczka, ułożenie na prawym barku i wykonanie skłony w prawą stronę. Ćwiczenie powtórzyć kilka razy, wykonując tyle razy skłon w lewo, co i w prawo.

5. Ćwiczenie mięśni brzucha: "Przenieś woreczek za głowę". Siad skulny, woreczek włożyć między stopy i przejść do leżenia tyłem. Przenieść woreczek za głowę i podać do wyciągniętych rąk. Należy zastosować ruch ciągły: stopy podają woreczek do rąk i wracają do leżenia, następnie należy przenieść nogi za głowę i wówczas ręce wkładają woreczek między stopy.

6. Ćwiczenie równowagi: Dzieci w rozsypce, każdy trzyma woreczek. Podnieść wysoko kolano, przerzucić woreczek pod kolanem w górę i złapać go w powietrzu. Powtórzyć ćwiczenie kilka razy, stojąc na lewej i na prawej nodze.

7. Bieg: "Kto szybciej". Dzieci ustawione w dwóch szeregach, tyłem do siebie na środku sali. Przed ich stopami nauczycielka rysuje równoległe linie. Podobne linie wyznaczone są w

odległości 3-4 kroków od szeregów. Na sygnał dzieci biegną w kierunku swojej linii (do której stoją twarzą), kładą na niej woreczki i szybko wracają na swoje miejsce. Nauczycielka ocenia dokładność ułożenia woreczków i szybkość wykonania zadania.
8. Ćwiczenie tułowia - skrętoskłony: Dzieci stoją w rozsypce w małym rozkroku, woreczek trzymają oburącz w górze, lekko w przód, w skos. Skłaniają się do lewej nogi i kładą woreczek na stopie. Następnie, na sygnał podrzucają stopą woreczek w górę i łapią go oburącz. Całość ćwiczenia powtarzamy 6 razy: 3 skłony w kierunku stopy lewej i 3 □ w kierunku prawej.
9. Rzuty: Dzieci tworzą koło, nauczycielka kładzie obręcz w środku. Na sygnał dzieci rzucają woreczki do obręczy. Nauczycielka wyróżnia tę grupę dzieci (ten kolor woreczków), która miała najwięcej rzutów celnych. Po woreczki idą dzieci kolejno wg wywoływanych kolorów - czerwone, zielone itd. Rzuty powtórzyć kilka razy, celować prawą i lewą ręką.
10. Ćwiczenie nóg: Stanie w rozsypce. Trzymając woreczek między kolanami wykonać przysiad, klęk podparty i ponownie powstać. Wszystkie czynności powtórzyć 3 razy..
11. Poskoki: Utworzenie dwóch kół wg kolorów woreczków. Woreczki leżą w odstępie jednego kroku. Kolejne przeskoki obunóż przez woreczki. Po obejściu w ten sposób koła siad skulny za woreczkiem twarzą do środka.
12. Ćwiczenie stóp: Leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach. Stopy stoją na podłodze, woreczek leży przy stopach. Dzieci chwytają woreczek palcami lewej stopy, podnoszą w górę, zakładają nogę na nogę (lewą na prawą) i puszczają woreczek. Następnie prawa stopa chwyta woreczek i przekłada przez lewe kolano. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy, chwytając woreczek lewą i prawą stopą na zmianę.
13. Ćwiczenie mięśni grzbietu: Siad skrzyżny, ręce na kolanach, woreczek włożony pod brodę i mocno trzymany. Skłon tułowia w przód (plecy proste jak deseczka), puszczenie woreczka na podłogę i wyprost tułowia. Głowa ustawiona prosto. Podniesienie woreczka prawą (lewą) ręką i włożenie pod brodę. Ćwiczenie powtórzyć kilka razy. Następnie położyć woreczek na głowie, wstać, pochodzić i złożyć woreczek w wyznaczonym miejscu.

Zestaw II

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna.

Przybory: Pudełka od zapałek oklejone w czterech podstawowych kolorach.

Zadania:

1. Doskonalenie rzutu i chwytu.
2. Ćwiczenia wyprostne oraz przeciw płaskostopiu..

I. 1. Ćwiczenie orientacyjno-porządkowe i wyprostne: Maszerujecie dookoła sali, a mijając koszyczek weźcie jedno pudełko. Kto potrafi położyć pudełko na głowie, pomaszerować, pobiegać, usiąść skrzyżnie i nie zgubić pudełka

II. 2. Ćwiczenie tułowia - skłony w przód: Usiądźcie skrzyżnie, włóżcie pudełko pod brodę i mocno trzymajcie. A teraz skłońcie się daleko w przód i połóżcie pudełko na podłodze. Podniescie pudełko, włóżcie pod brodę i powtórzcie ćwiczenia. Kto potrafi dłużej w skłonie przytrzymać pudełko brodą

3. Ćwiczenie tułowia - skłony boczne: Usiądźcie skrzyżnie , weźcie jedną część pudełka w lewą, drugą w prawą rękę i przenieście ręce w bok.

4. Ćwiczenie mięśni grzbietu: Połóżcie się przodem, twarzą do mnie. Środek pudełka odłóżcie na chwilę na bok, górną część przyłóżcie do oka i popatrzcie. Kto potrafi unieść łokcie i popatrzeć przez lornetkę ? Spróbujcie. A teraz wstańcie i połączcie pudełka.

5. Ćwiczenie równowagi: Połóżcie pudełko na stopie. Idźcie ostrożnie opierając się na pięcie. Uważajcie, żeby pudełko nie spadło. Spróbujcie teraz nieść pudełko na drugiej nodze.

6. Bieg: Biegajcie po całej sali, omijając się zręcznie. Kiedy zawołam: "Pociągi" - ustawcie się według kolorów pudełek jedno za drugim, tworząc cztery pociągi: zielony, czerwony, żółty i niebieski. Kiedy staniecie w kolejce połóżcie pudełka na głowie, a ja sprawdzę czy nie pomyliły się kolory wagoników.

7. Skręty tułowia i ćwiczenie równowagi: Poszukajcie sobie miejsca w sali. Stańcie na jednej nodze, drugą podnieście zgiętą w tył. Spróbujcie położyć pudełko na odwróconej stopie (podeszwie) nogi zgiętej. Zmieńcie nogę i próbujcie jeszcze raz wykonać ćwiczenie. 8. Rzuty: Podrzućcie pudełko w górę i złapcie.

9. Podskoki: Włóżcie pudełko między stopy (pudełko ustawione pionowo). Skaczcie obunóż w miejscu i nie wypuście pudełka. Kto może niech próbuje skakać obunóż w przód i w tył.

III.10. Ćwiczenie tułowia - skłony w przód: Stańcie parami, tyłem do siebie, w rozkroku, w odległości małego kroku. Skłońcie się w przód, potoczcie do siebie między nogami pudełeczka. Zróbcie to kilka razy, wyprostujcie się i wymieńcie pudełka podając je sobie nad głową.

11. Ćwiczenie stóp: Usiądźcie skulnie (postawcie nogi na podłodze, kolana razem). Wyjmijcie środek pudełka, chwyćcie za krawędź pudełka palcami stopy i podnieście do góry.

12. wstańcie, połączcie pudełka i połóżcie na wyciągniętej dłoni. Maszerujcie po obwodzie kołą. Przechodząc koło koszyczka, odłóżcie pudełko.

13. Śpiew w rytmie marsza na piosenkę znaną dzieciom..

Miejsce ćwiczeń: Ogród przedszkolny, trawnik, sala.

Przybory: Krążki w 4 kolorach (dla każdego dziecka jeden krążek).

l. Dyżurni rozkładają krążki w dużej odległości jeden od drugiego. W tym czasie dzieci siedzą w gromadce i śpiewają wraz z nauczycielką znaną piosenkę.

2. Na polecenie dzieci wstają, szukają dla siebie krążka i siadają na nim skrzyżnie.

3. Zabawa orientacyjno-porządkowa: "Ptaki w gniazdach".

Dzieci-ptaszki siedzą na krążkach. Na sygnał wybiegają, krążą w różnych kierunkach naśladując lot ptaków. Na zapowiedź: "Do gniazd!" ⍰ ptaki wracają, okrążają gniazda i siadają.

4. Ćwiczenie tułowia- skłony w przód: "Pozdrów krążek".

Rozsypka. Krążki leżą na ziemi. Każde dziecko przed krążkiem w siadzie klęcznym. Na sygnał dzieci skłaniają się w przód i czołem dotykają krążka, ręce luźno wzdłuż tułowia, następnie prostują się do siadu klęcznego. W czasie ćwiczeń nie unosić się z pięt.

5. Ćwiczenie równowagi i rytmu: Stanie jednonóż, krążek położony na kolanie nogi wzniesionej w przód i zgiętej. Nauczycielka wyklaskuje łatwy rytm. Dzieci słuchają i na polecenie wystukują na krążku, palcami wolnej ręki, ten sam rytm, druga ręka przytrzymuje krążek. Dzieci powtarzają ćwiczenie kilka razy stojąc raz na lewej, raz na prawej nodze.

6. Zabawa bieżna: "Poznaj swój kolor".

Ustawienie w dużym kole. Przed każdym dzieckiem leży krążek. Na znak prowadzącej, tj. podniesienie w górę krążka (np. zielonego), dzieci stojące przed zielonymi krążkami wybiegają poza koło, okrążają je i starają się jak najszybciej wrócić na swoje miejsce. Kolory wywołuje się na zmianę. Każda grupa powinna wykonać bieg 2 razy.

7. Ćwiczenie mięśni grzbietu: "Przeglądamy się w lusterku".

Leżenie przodem, ręce na krążku ułożone w poduszkę (dłoń na dłoni). Dzieci unoszą krążek, opierając łokcie na ziemi (sprawniejsze mogą także unieść łokcie) przeglądają się w lusterku, uśmiechają się, robią ładne miny. Następnie wracają do pozycji wyjściowej i odpoczywają.

8. Ćwiczenie mięśni brzucha: Rozsypka. Dzieci siedzą w siadzie skulnym podpartym, stopy na krążku. Odsuwać stopami krążek i przesuwać do siebie.

9. Podskoki rozkroczno-zwarte: "Pochód pajaców".

Ustawienie w czterech kolejkach wg kolorów krążków. Dzieci układają krążki na ziemi w odległości jednego kroku jeden krążek od drugiego i stoją przed nimi w kolejce, następnie przechodzą podskokami rozkroczno-zwartymi w ten sposób, że omijają krążki rozkrokiem, a

zeskok wykonują w przerwach między krążkami. Po trzykrotnym wykonaniu ćwiczenia dzieci podnoszą krążki, stają luźno w rozsypce.
10. Ćwiczenie tułowia - skręty: Siad skrzyżny, przed każdym dzieckiem krążek. Skręt tułowia i dotknięcie lewym (prawym) uchem krążka, a następnie wyprosi 11. Ćwiczenie stopy: "Przewracanie naleśników".
Siad skulny podparty. Dzieci próbują stopami chwytać krążek (jak potrafią) i przewrócić go na drugą stronę.
12. Marsz po obwodzie koła i złożenie krążków na wyznaczone miejsce.