

MAMO TATO POĆWICZ ZE MNĄ !
ZESTAW ĆWICZEŃ W PARACH
DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM I WCZESNOSZKOLNYM



I. Rozgrzewka:

1. Stań naprzeciwko dziecka i wykonajcie bieg w miejscu wysoko unosząc kolana.
2. Stań naprzeciwko dziecka i wykonajcie 5 pajacyków.
3. Stań naprzeciwko dziecka i wykonajcie 5 przysiadów, kontrolujcie aby przysiady były wykonywane na całych stopach.

II. Część główna:

1. Dziecko i rodzic siadają na podłodze naprzeciwko siebie w szerokim rozkroku. Stopy rodzica i dziecka dotykają się. Chwyć dziecko za ręce i pociągnij do siebie tak aby poczuło rozciąganie mięśni nóg, następnie dziecko pociąga rodzica. Należy dopilnować aby kolana dziecka były wyprostowane, a głowa znajdowała się w przedłużeniu kręgosłupa. Powtórzyć 5 razy dla każdego z ćwiczących.
2. Dziecko i rodzic leżą na plecach naprzeciwko siebie, nogi ćwiczących są zgięte są w stawach biodrowych i kolanowych do kąta 90 stopni, stopy stykają się ze sobą. Ćwiczący naśladują nogami jazdę na rowerze. Dziecko jedzie do przodu. Należy dopilnować aby dziecko wykonywało pełny wyprost w kolanach. Następnie zmiana ról. Powtórzyć 10 razy dla każdego z ćwiczących.
3. Rodzic przyjmuje pozycję na czworakach, dziecko ma za zadanie przeczołgać się pod brzuchem rodzica, następnie próbuje przejść na drugą stronę rodzica nad jego nogami albo plecami, dla ułatwienia rodzic może ugiąć ręce w łokciach i obniżyć plecy. Po 5 powtórzeniach zmian ról.
4. Dziecko i rodzic siadają naprzeciwko siebie na podłodze, podpierają się z boku ciała na przedramionach, nogi zgięte w kolanach i biodrach do kąta 90 stopni unoszą do góry. Rodzic trzyma między stopami niedużą piłkę, dziecko ma za zadanie zabrać rodzicowi piłkę stopami i utrzymać ją w górze kilka sekund, następnie zmiana ról. Należy dopilnować aby piłka nie upadła na podłogę. Powtórzyć 10 razy.

5. Dziecko i rodzic stają w lekkim rozkroku plecami do siebie w odległości ok. pół metra. Ćwiczący wykonują skłon tułowia w przód i podają sobie piłkę między nogami, a następnie wykonują wyprost tułowia i podają piłkę nad głową. Powtórzyć 6 razy.
6. Dziecko i rodzic stają w lekkim rozkroku plecami do siebie w odległości ok. pół metra. Ćwiczący wykonują skręt tułowia w jedną stronę (tą samą) i przekazują sobie piłkę, następnie wykonują skręt tułowia w drugą stronę i wykonują to samo. Powtórzyć 5 razy na każdą stronę.

III. Część końcowa- ćwiczenia uspokajając:

1. Stańcie naprzeciwko siebie i wykonajcie głęboki wdech nosem z unoszeniem ramion bokiem w górę, następnie wydech ustami z opuszczeniem ramion bokiem w dół. Powtórzyć 5 razy.

Życzymy milej zabawy !

Opracowanie:
mgr Aleksandra Cieślak
mgr Renata Sonik