

GIMNASTYKA

DLA MŁODSZYCH I STARSZYCH ☺

CZEŚĆ 1



mgr Agnieszka Sztochman

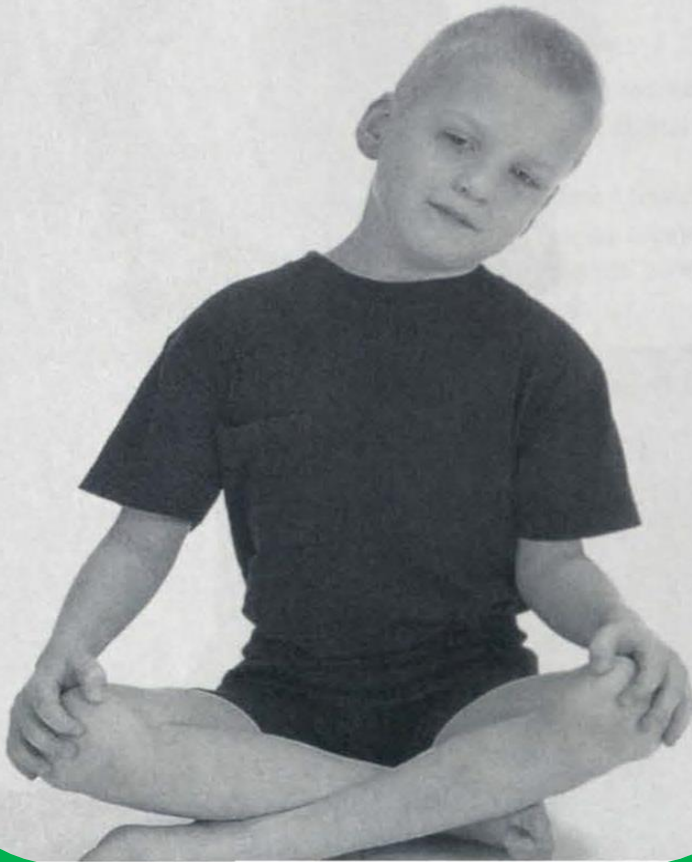
ĆWICZENIA BEZ PRZYRZĄDÓW



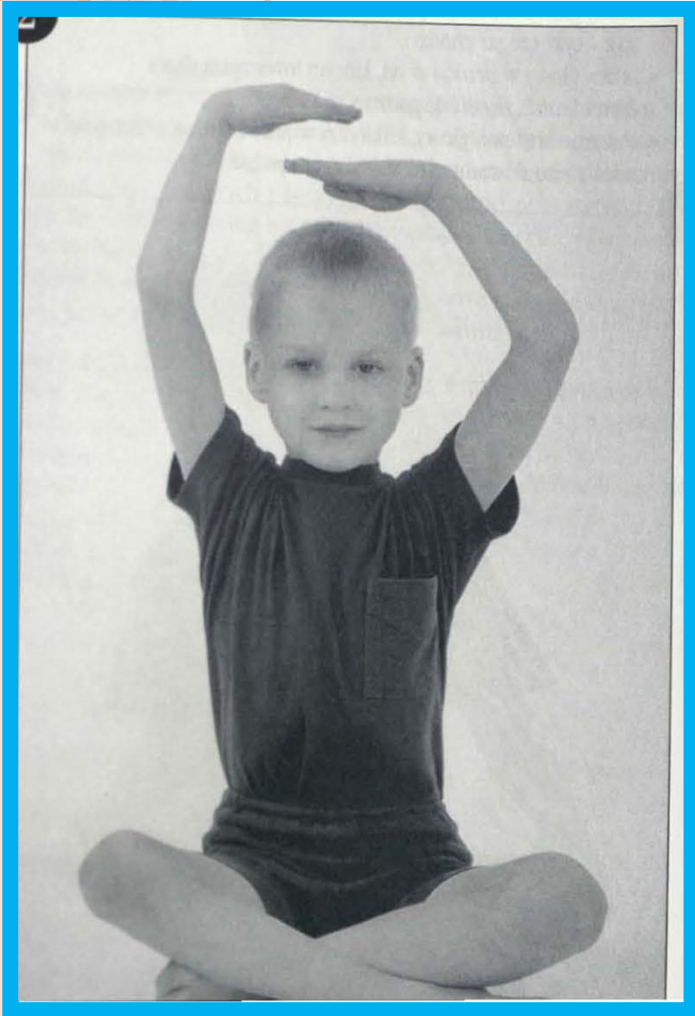
„ZEGAR”

Dzieci siedzą naprzeciwko siebie lub lustra w siadzie skrzyżnym i wykonuje:

- skłony głowy w bok (w prawo i w lewo) – mówiąc jednocześnie „cyk – cyk” (zegar chodzi),
- skłony głowy 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 „drrr...” (dzwoni budzik).



BUDOWANIE DOMU



Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym i "buduje dom".

Podnosi jedną rękę i ustawia dłoń równolegle do podłogi nad głową to jest "parter". Następnie nad głową, nad pierwszą

dłonią ustawia drugą dłoń – „pierwsze piętro”.

Tak kolejno "budują" piętra do maksymalnego wyciągnięcia rąk

w górę. Na koniec „buduje dach” - łącząc w górze palce obu dłoni.

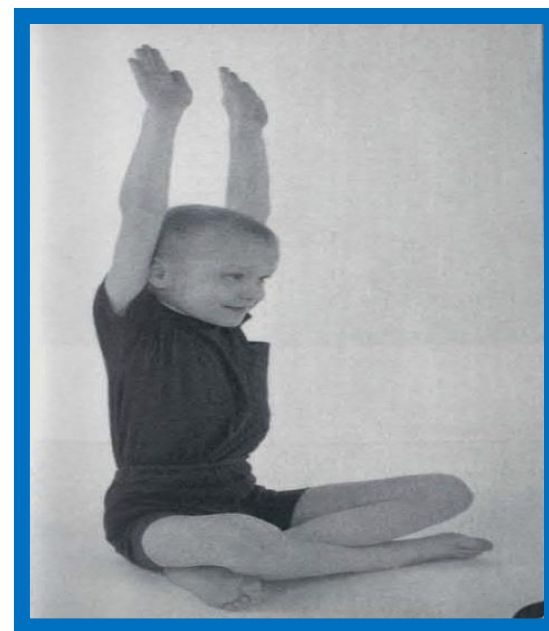
KWIATEK ROŚNIE



Rys 1

Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym z tułowiem pochylonym do przodu i dłońmi opartymi o kolana. (rys 1)

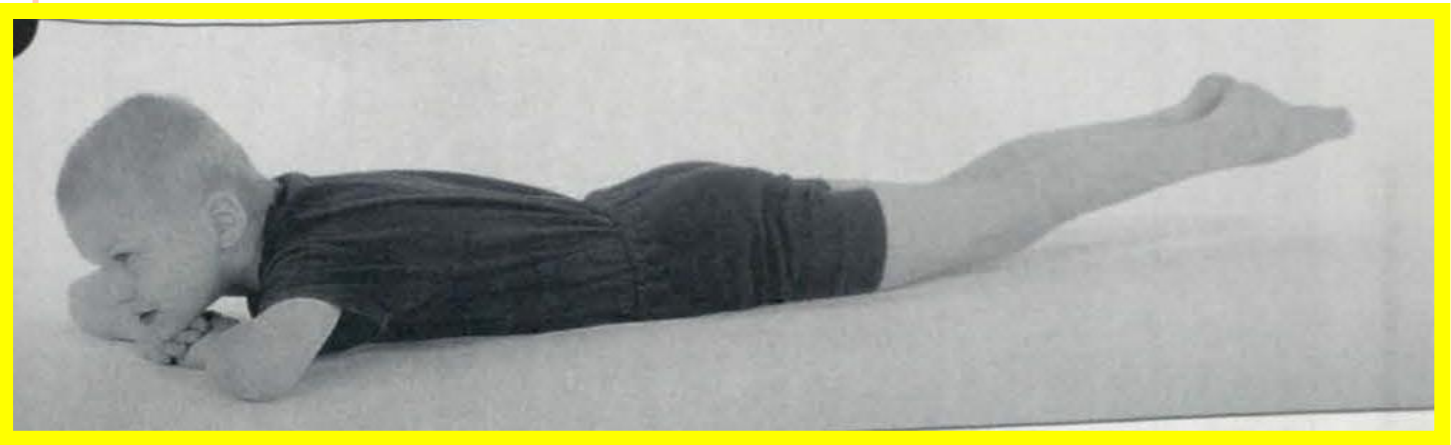
Na hasło: „kwiatek rośnie” powoli prostuje tułów i wyciąga ręce jak najwyżej w górę (rys 2) Na hasło: „kwiatek więdnie” powoli wraca do pozycji wyjściowej.



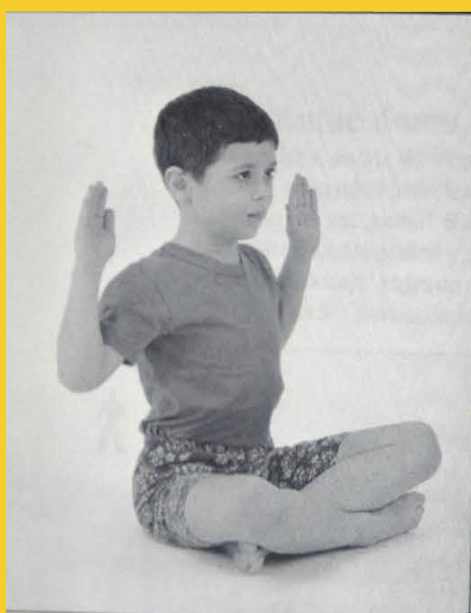
Rys 2

RYBKI NA PIASKU

Dziecko leży na podłodze na brzuchu.
Naśladując rybę wyjętą z wody, unosi i opuszcza
na podłogę wyprostowane i złączone nogi.



START RAKIETY



Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym
Trzymając ręce w pozycji „skrzydełek”.

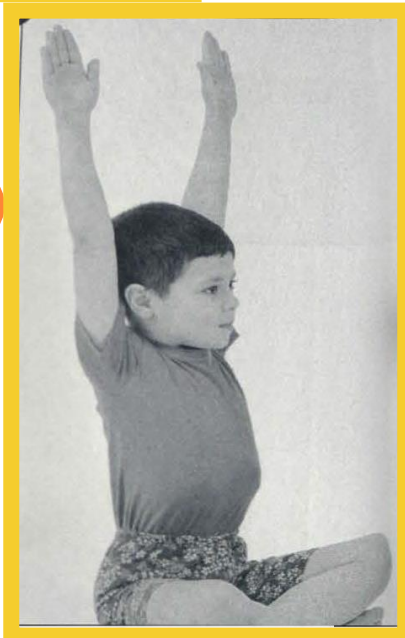
Ich ręce są raketami na wyrzutni.

Wspólnie odliczając „3,2,1, start”.

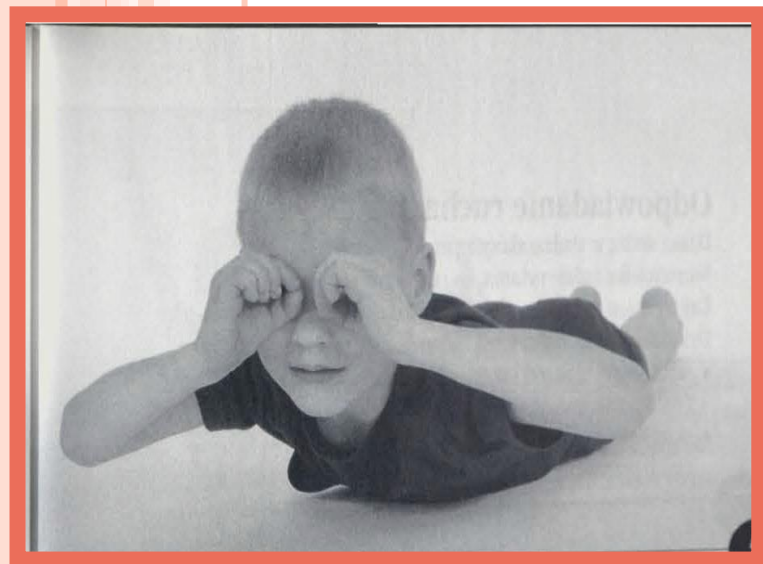
Na słowo start wykonują energiczny wyprost rąk w
góre „rakiet startuje” i utrzymują ręce przez chwilę
w maksymalnym wyciągnięciu w górę.

Następnie uginają ręce przenosząc je do pozycji
„skrzydełek”.

Zabawę powtarzamy kilka razy



LORNETKA



Dziecko leży na podłodze na brzuchu.
Trzymając ręce nad podłogą, układają
palce dłoni tak,
aby powstało kółko.
i przykładają ręce do oczu
W ten sposób tworzą lornetkę, przez
którą dziecko patrzy na otoczenie.

ODPOWIADANIE RUCHAMI GŁOWY

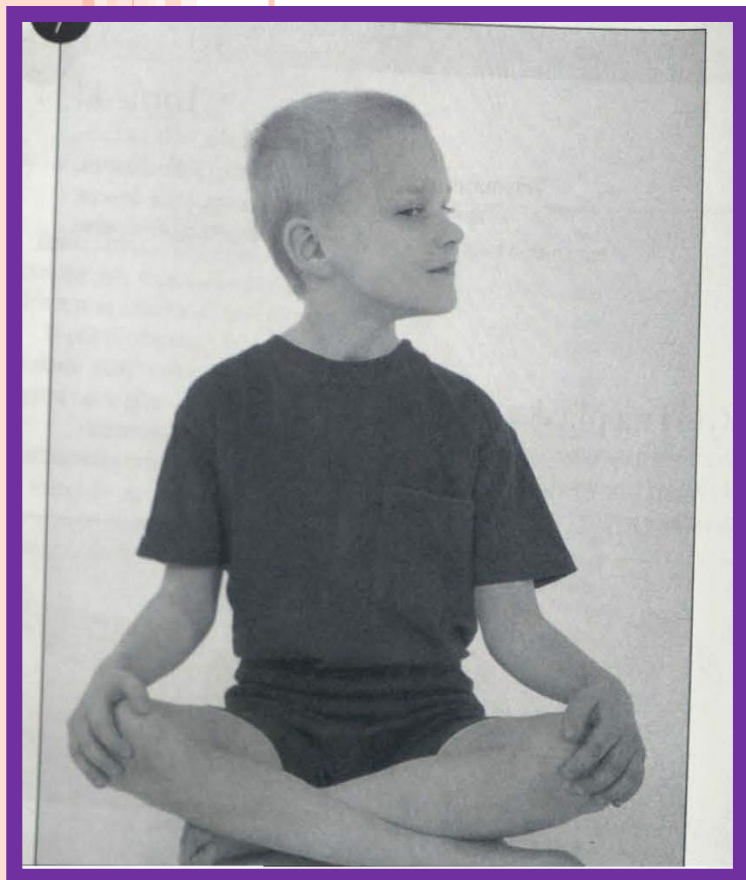
Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym.

Rodzic zadaje pytania, np.:

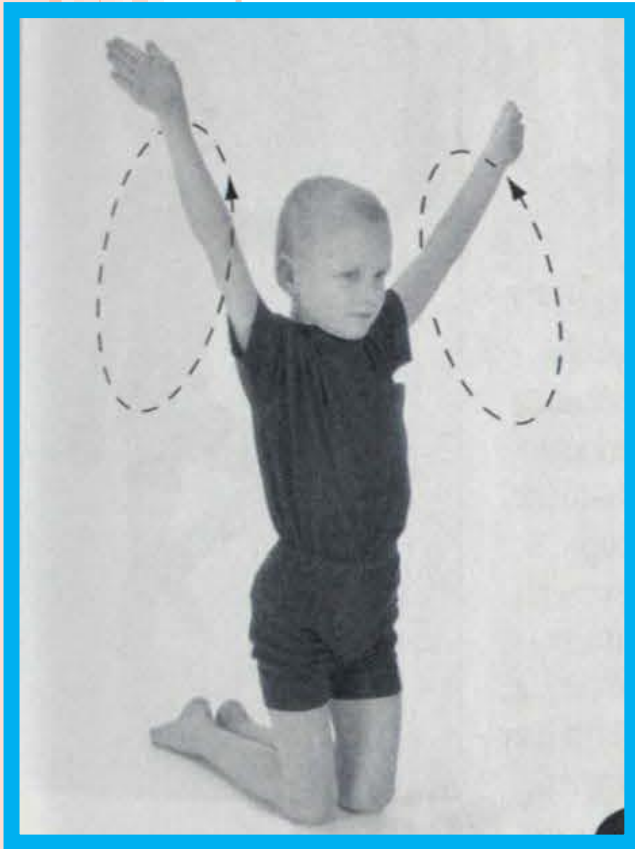
- **Czy teraz jest noc?**
- **Czy teraz jest dzień?**
- **Czy chodzisz do szkoły?**
- **Czy lubisz słodczyce? itp.**

Dzieci na pytania rodzica odpowiadają ruchami głowy:

- **skłon głowy w przód i w tył, gdy odpowiedź brzmi "tak"**
(ruch potakiwania),
- **skrety głowy w prawo i w lewo, gdy odpowiedź brzmi . nie., (ruch przeczenia).**



WIATRAKI



Dzieci klęczą (lub stoją) i wykonują wyprostowanymi rękoma obszerne krążenia .

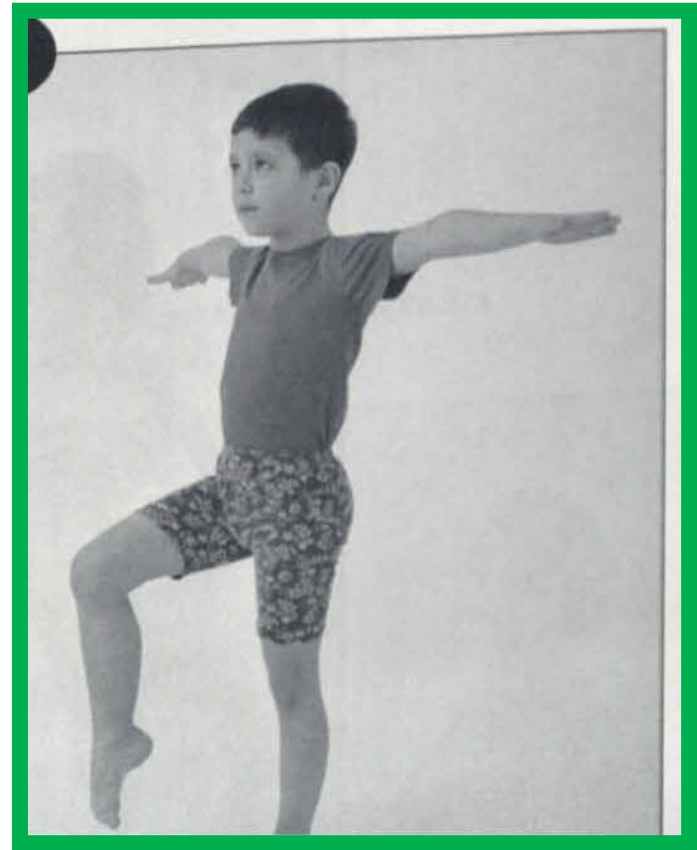
Krążenia rąk mogą być:

- **symetryczne lub asymetryczne**
- **wolne lub szybkie,**
- **w przód lub w tył.**



BOCIANY

Dzieci chodzą po pokoju,
trzymając ręce wyciągnięte w bok
i wysoko unosząc kolana.
Naśladują chodzące
po łące bociany.

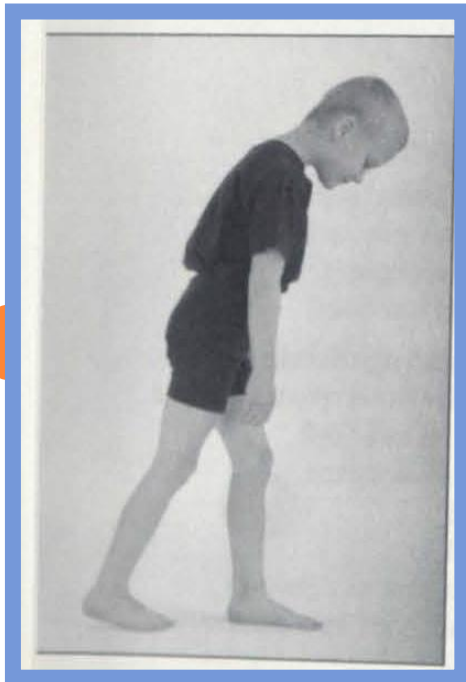


DZIADEK I ŻOŁNIERZ

Dzieci chodzą po pokoju. Na hasło "dziadek" naśladowują zgarbionego, zmęczonego staruszka .

Na hasło „żołnierz” naśladowują dziarskiego, wysokiego, wyprostowanego,
wysportowanego żołnierza.

Czas naśladowania żołnierza powinien być znacznie dłuższy niż naśladowania dziadka

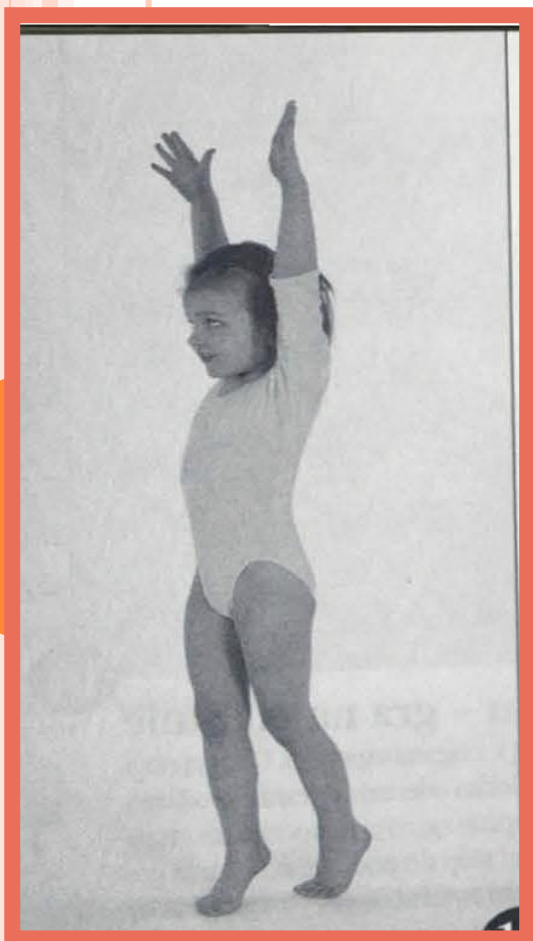


Pozycja „dziadek”



Pozycja „żołnierz”

MARSZ WIELKOLUDÓW



Dzieci chodzą we wspięciu na palcach udając „wielkoludy”.

Do wspięcia na palce można dołączyć maksymalne wyciągnięcie wyprostowanych rąk w gór.

ZRYWANIE JABŁEK



Dzieci chodzą po pokoju.

Co pewien czas stają na palcach i wyciągają jedną
rękę jak najwyżej,

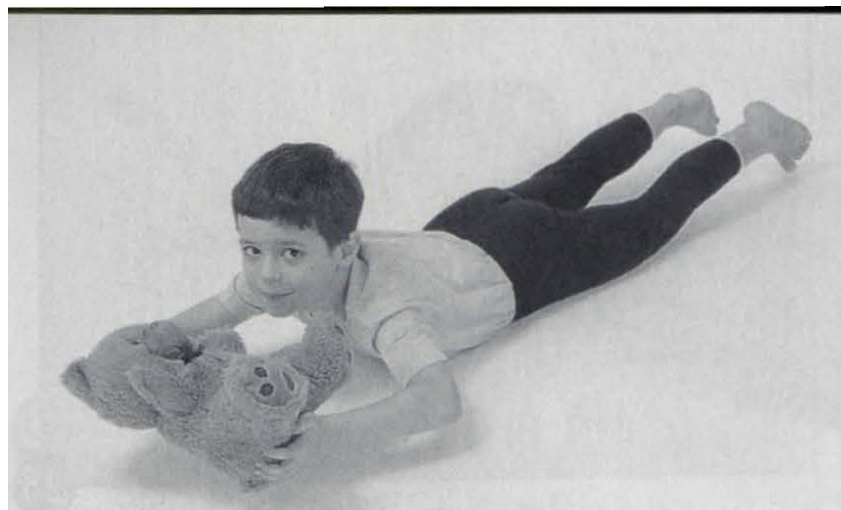
jakby usiłowały zerwać wysoko wiszące jabłko.

Jabłka powinny być „zrywane” raz prawą, raz lewą
ręką.

USYPIANIE MISIA

Dzieci leżą na brzuchach,
trzymając w dłoniach przed głową misie.

Unosząc misia nad podłogę, kołyszą go jak usypiane dziecko,
śpiewając jednocześnie kołysankę.



Kochani Rodzice ☺

Dzieci chętnie uczęszczają na zajęcia gimnastyki korekcyjnej.

Celem zajęć jest korygowanie wad postawy dzieci, rozwijanie sprawności ruchowej dziecka, oraz kształtowanie nawyku zdrowego trybu życia.

Z uwagi na bardzo zróżnicowane wady proponuję Państwu dzieciom ćwiczenia ogólnorozwojowe, oraz naukę wyrabiania nawyku przyjmowania prawidłowej postawy ciała np. podczas siedzenia przy stole, chodzenia, czy zabawy na dywanie. Ćwiczenia jakie Państwu proponuję są zarówno dla dzieci młodszych jak i starszych.

W razie jakichkolwiek pytań jestem do Państwa dyspozycji.

Pozdrawiam, Agnieszka Sztochman