

# GIMNASTYKA

## DLA MŁODSZYCH I STARSZYCH ☺

### CZEŚĆ 4



mgr Agnieszka Sztochman

# WYCIERACZKI SAMOCHODOWE

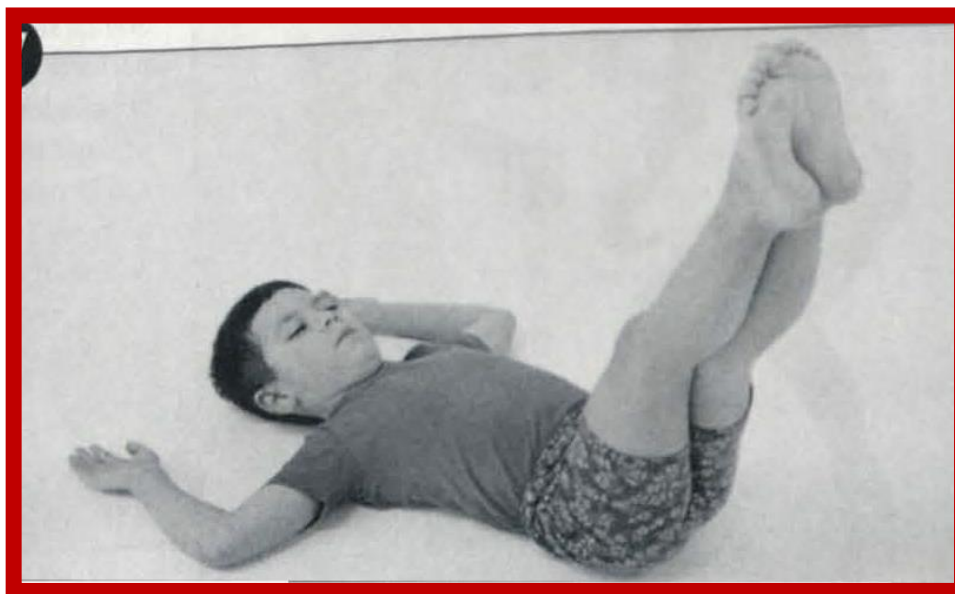
DZIECKO LEŻY NA PLECACH ZE ZŁĄCZONYMI I WYPROSTOWANYMI NOGAMI UNIESIONYMI DO PIONU. WYKONUJE PRZENOSZENIE NÓG W PRAWO, A NASTĘPNIE W LEWO, NAŚLADUJĄC NOGAMI RUCHY WYCIERACZEK SAMOCHODOWYCH. ZAKRES RUCHÓW MOŻE BYĆ OGRANICZONY. Np. DO 45" W KAŻDĄ STRONĘ LUB DO POŁOŻENIA NÓG NA PODŁODZE.

DOROSŁY MOŻE DYKTOWAĆ SZYBKOŚĆ RUCHÓW NÓG:

WOLNO – PADA MAŁY DESZCZ,

SZYBKO - PADA DUŻY DESZCZ,

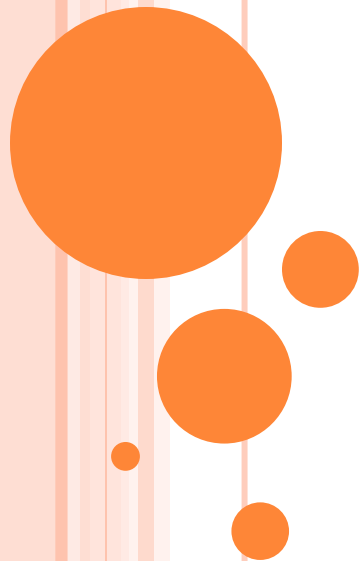
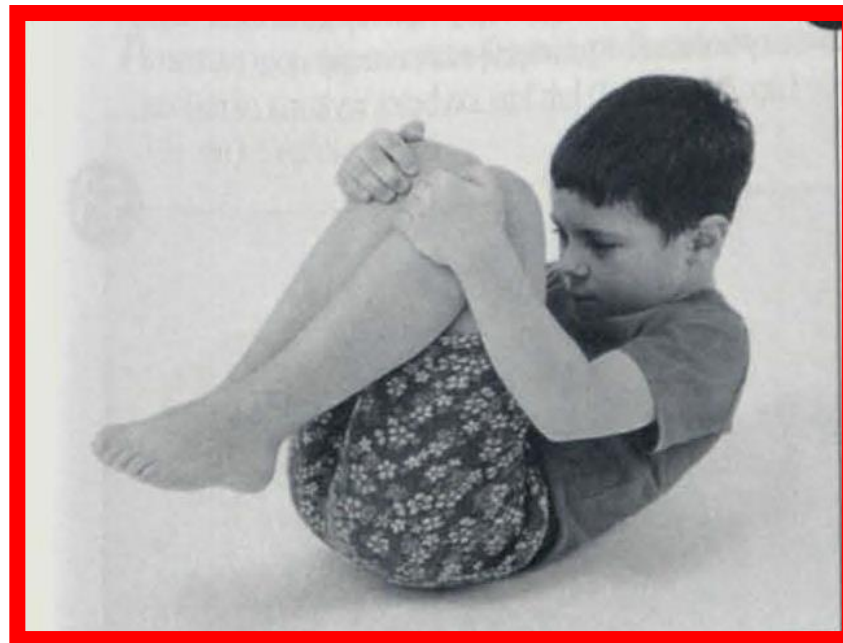
BARDZO SZYBKO - ULEWA.



# KOŁYSANKA

**Dziecko przyjmuje pozycję w przysiadzie.**

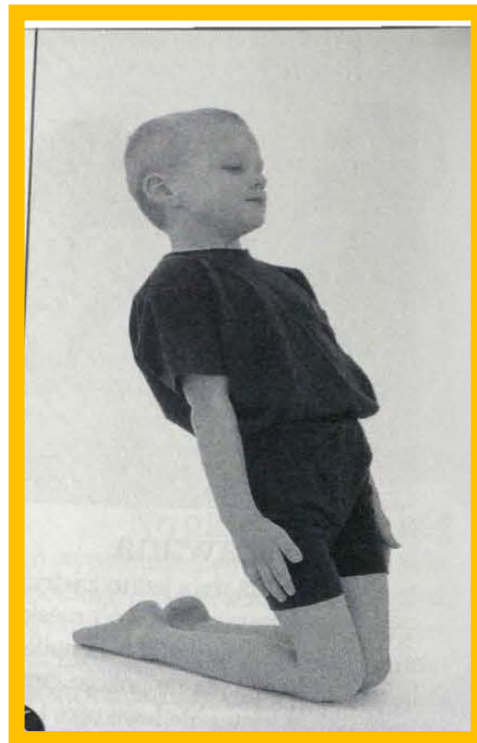
**Trzymając rękoma kolana , przetacza się na plecy a następnie zamachem nóg wracają do przysiadu**



# DESKI DO PRASOWANIA

Dziecko klęczy na podłodze.

Wykonuje opad tułowia w tył, zwracając uwagę na niewypychanie brzucha (utrzymanie prostego tułowia), a następnie wracają do klęku.

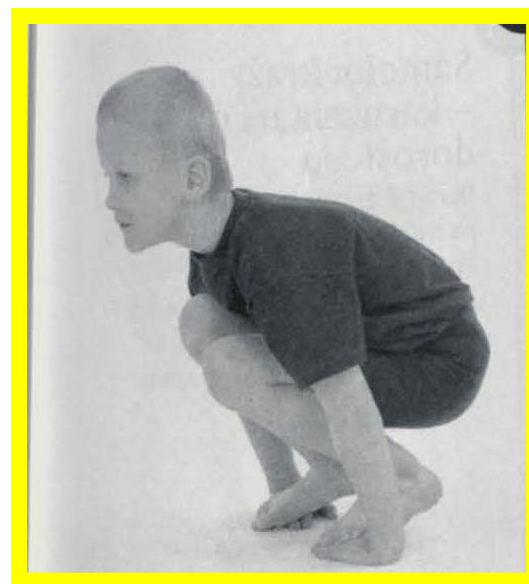


# STANIE NA DŁONIACH

Dziecko wykonuje przysiad podparty (całe dłonie oparte o podłogę).  
Stawiając stopy na śłonie dłonie, starają się jak najdłużej utrzymać  
równowagę w tej pozycji.

**UWAGA**

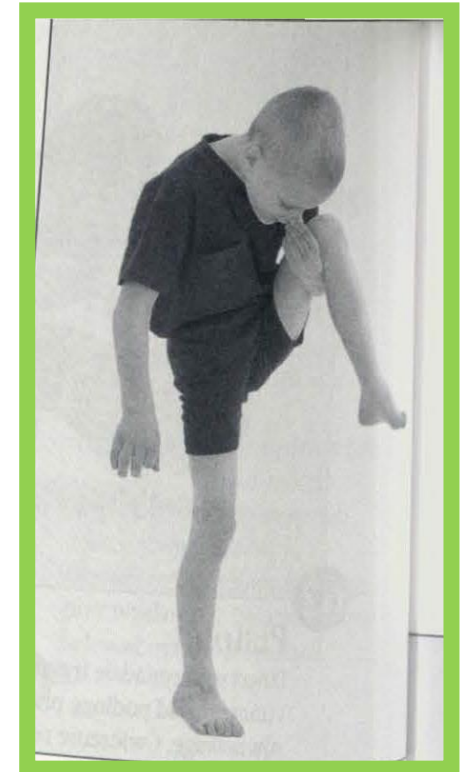
Początkowe próby wykonania tego ćwiczenia powinny być asekurowane  
przez dorosłego



# UTRZYMAJ RÓWNOWAGĘ

Dziecko, stojąc na podłodze unosi lewą nogę ugiętą w kolanie przekłada pod nią lewą rękę i chwyta się lewą ręką za nos.

W tej pozycji stara się ustać jak najdłużej. Ćwiczenie należy powtórzyć z uniesieniem prawej nogi i chwytem prawą ręką za nos.



# ĆWICZENIA Z PIŁKĄ

*Do ćwiczeń , należy przygotować piłkę gumową o średnicy ok. 20 cm  
lub piłkę do siatkówki.*

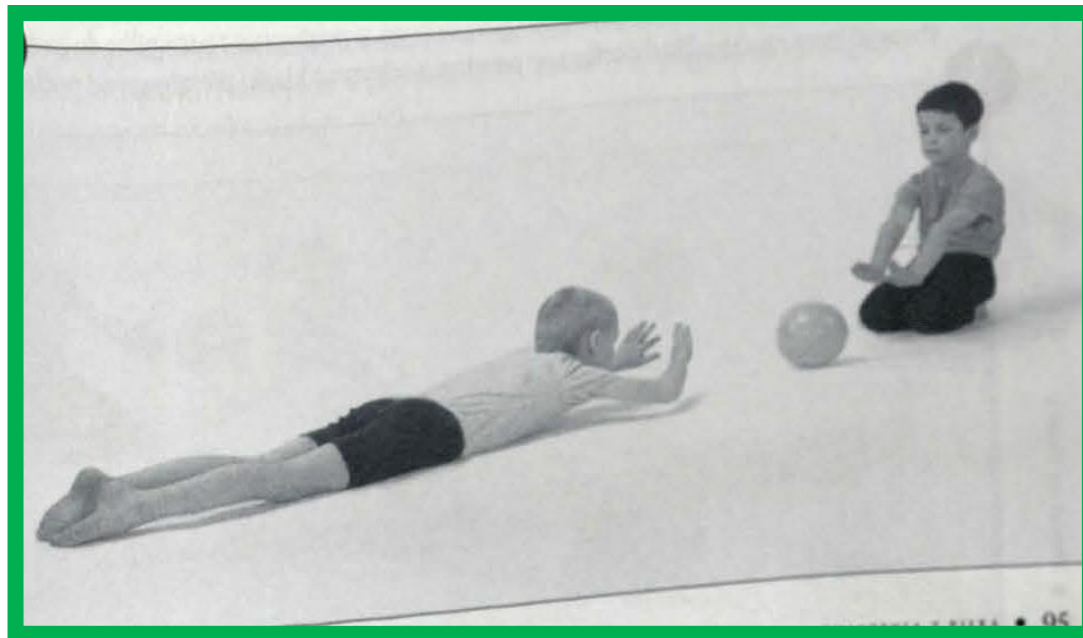
*Cieęższe piłki do koszykówki lub nożna mogą sprawiać dzieciom trudność  
w wykonywaniu ćwiczeń . Jeśli ćwiczenie będzie wymagać użycia innej piłki  
będzie to zaznaczone w opisie.*

*Ćwiczenia z piłką wykonywane są przeważnie w parach.*



# TOCZENIE PIŁKI DO PARTNERA

Jedno dziecko leży na brzuchu, trzymając piłkę w dłoniach przed głową. Partner siedzi na piętach około 1,5 - 2 m przed kolegą przodem do niego. Pierwsze dziecko unosi łokcie nad podłogę i odepchnięciem toczy piłkę do kolegi.





# WCELUJ PIŁKĘ DO BRAMKI

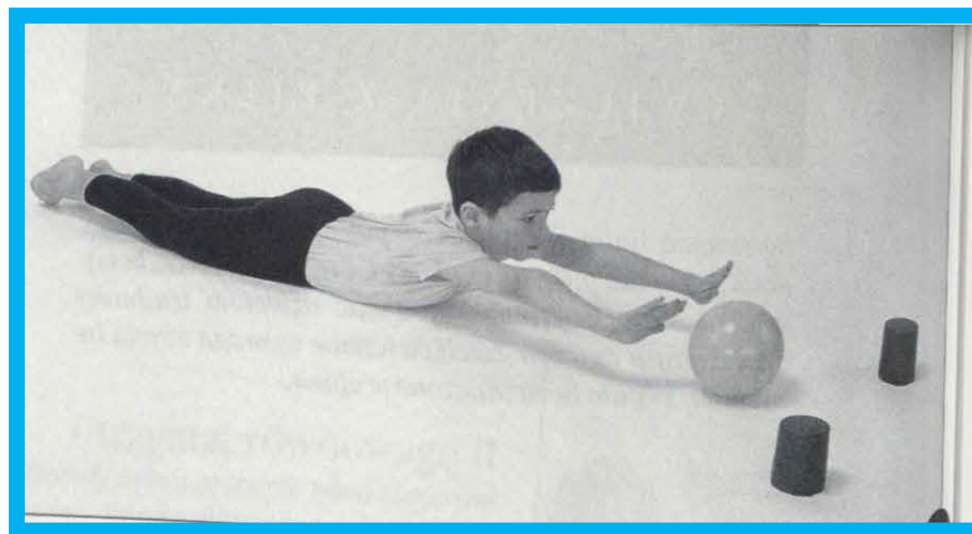
*Dziecko leży na brzuchu trzymając piłkę w dłoniach przed głową*

*Przed nim w odległości 1,5 - 2 m jest ustawiona bramka*

*( można wykorzystać butelki lub kubeczki)*

*Dziecko unosi łokcie nad podłogę i wypychając piłkę*

*stara się wtoczyć ją do bramki*



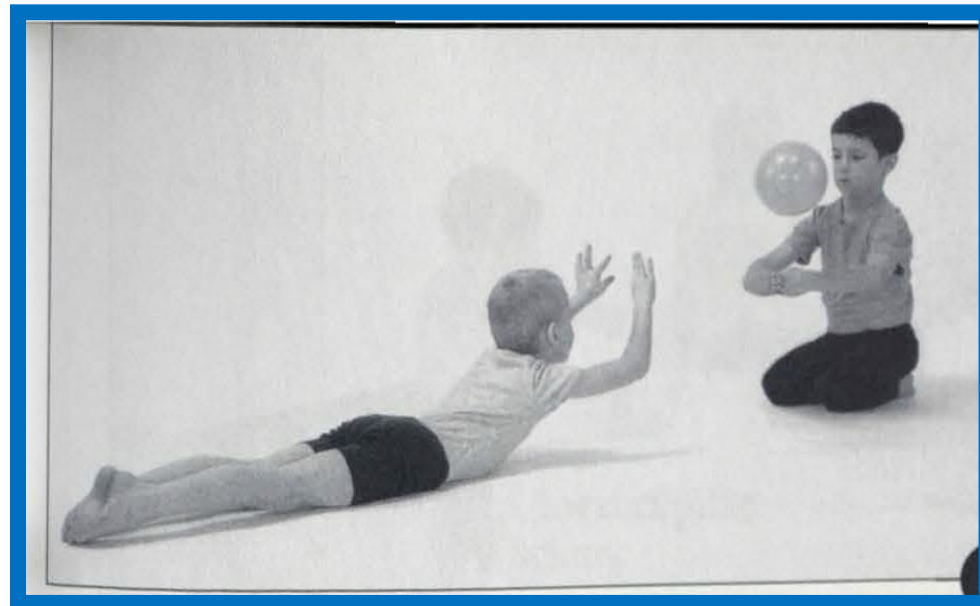
# TRAF PIŁKĄ DO KOSZA, LEŻĄC

Jedno dziecko leży na brzuchu, trzymając w dłoniach piłkę .

Drugie siedzi na piętach około 1,5 m przed kolegą przodem do niego, tworząc z rąk przed sobą koło – „kosz”. Dziecko leżące stara się trafić piłką do kosza .

**Uwaga!**

Przy rzucie piłki dziecko nie powinno wysoko unosić tułowia.



## PODANIA PIŁKI BOKIEM

Dzieci siedzą z nogami wyprostowanymi w rozkroku tyłem do siebie. W odległości około 0,5 m. jedno dziecko trzyma w dłoniach piłkę oburącz wykonują skręt tułowia (jedno w prawo, drugie w lewo) z przekazaniem piłki partnerowi. Następnie wykonują skręt tułowia w przeciwną stronę z ponownym przekazaniem piłki.



*Dziękuję Wam za wspaniałą zabawę*

*Do zobaczenia Kochani*

*już wkrótce*

