ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

DZISIAJ MAMY DLA PAŃSTWA I DZIECI ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE, ZAMIAST KRĘGLA MOŻNA SWOBODNIE URZYĆ JAKIEGOKOLWIEK INNEGO PRZEDMIOTU. ŻYCZYMY FAJNEJ ZABAWY.

1. ZABAWIA ORIENTACYJNO-PORZĄDKOWA ***POSŁUSZNE KRĘGLE***.
   DZIECI PORUSZAJĄ SIĘ SWOBODNIE PO SALI, TRZYMAJĄC KRĘGLE W RĘKACH. NA MOCNE UDERZENIE W BĘBENEK ZATRZYMUJĄ SIĘ I MANIPULUJĄ KRĘGLAMI: PODAJĄ JE SOBIE Z JEDNEJ RĘKI DO DRUGIEJ, Z PRZODU, ZA PLECAMI, POD KOLANAMI, PODRZUCAJĄ JE I ŁAPIĄ.

2. ĆWICZENIA MIĘŚNI BRZUCHA- ***JAK NAJDALEJ W PRZÓD.***
   DZIECI W SIADZIE PROSTYM, KRĘGLE TRZYMAJĄ W OBU RĘKACH. WYKONUJĄ SKŁON TUŁOWIA W PRZÓD, SIĘGAJĄC RĘKAMI Z KRĘGLAMI JAK NAJDALEJ W KIERUNKU STÓP (KOLANA MAJA BYĆ PROSTE).

3. SKRĘTY- ***NA PRAWO, NA LEWO.***
   DZIECI W SIADZIESKRZYŻNYM, TRZYMAJA KRĘGLE NA GŁOWACH, PRZYTRZYMUJĄC JE RĘKAMI, ŁOKCIE MAJĄ SKIEROWANE NA ZEWNATRZ. WYKONUJĄ SKRĘTY TUŁOWIA W PRAWO I W LEWO; CO PEWIEN CZAS WYKONUJĄ KILKA RZUTÓW I CHWYTÓW KRĘGLI.

4. SKRĘTOSKŁONY- ***WITAMY STOPY.***
   DZIECI W SIADZIE ROZKROCZNYM, KRĘGLE TRZYMAJĄ OBURĄCZ W GÓRZE; WYKONUJĄ SKRĘTOSKŁONYDO LEWEJ STOPY- PRZYWITANIE Z KRĘGLEM, WYPROSY; WYKONUJA SKRĘTOSKŁONY DO PRAWEJ STOPY- PRZYWITANIE JEJ, WYPROST (PODCZAS ĆWICZENIA DZIECI STARAJĄ SIĘ NIE ZGINAĆ KOLAN, KRĘGLE TRZYMAJA OBIEMA RĘKAMI).

5. ĆWICZENIA MIĘŚNI GRZBIETU- ***OGLĄDAMY KRĘGLE***.
   DZIECI W LEŻENIU PRZODEM, TRZYMAJA KRĘGLE W OBU RĘKACH PRZED GŁOWĄ. UNOSZĄ GŁOWĘ, PROSTUJA RĘCE;OGLĄDAJĄ KRĘGLE, WYTRZYMUJĄ PRZEZ CHWILĘ. POTEM POWRACAJA DO LEŻENIA- ODPOCZYWAJĄ.

6. ĆWICZENIA MIĘŚNI BRZUCHA- ***SPOTKANIE.***
   DZIECI W LEŻENIU TYŁEM, TRZYMAJĄ KRĘGLE W OBU RĘKACH WYCIĄGNIĘTYCH ZA GŁOWĄ. JEDNOCZEŚNIE WZNOSZĄ OBIE NOGI I RĘCE- DĄŻĄ DO SPOTKANIA NÓG Z KRĘGLAMI; POTEM POWRACAJĄ DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ.

7. ĆWICZENIE MIĘŚNI GRZBIETU I BRZUCHA- ***Z NÓG DO RĄK***.
   DZIECI W LEŻENIU TYLEM, KRĘGLE TRZYMAJĄ POMIĘDZY STOPAM. PRZEKAZUJA KRĘGLE NOGAMI DO RĄK, ZA GŁOWĘ I POWRACAJA DO SIADU. PONOWNIE WKŁADAJA KRĘGLE MIĘDZY STOPY I WYKONUJĄ ĆWICZENIE OD NOWA.

8. BIEG ***POSTAW KRĘGLE***.
   DZIECI BIEGAJĄ Z KRĘGLAMI W RÓŻNYCH KIERUNKACH PRZY AKOMPANIAMENCIE TAMBURYNU. PODCZAS PRZERWY W GRZE STAWIAJĄ KRĘGLE NA PODŁODZE TAK, ABY SIĘ NIE PRZEWRÓCIŁY.

9. ĆWICZENIA PRZECIW PŁASKOSTOPIU- ***SPRYTNE STOPY***.
   DZIECI W SIADZIE PROSTYM, PODPARTYM, KRĘGIEL MAJA UŁOŻONY MIĘDZY STOPAMI (PIONOWO). KRĄŻĄ OBUNÓŻ W PRAWI I W LEWO.
   WAŁKUJĄ KRĘGLE: RAZ JEDNĄ STOPOĄ, RAZ DRUGĄ.
   W SIADZIE PODPARTYM- CHWYTAJA STOPAMI KRĘGLE I PODNOSZĄ JE DO GÓRY.

10. ZABAWA RYTMICZNA ***ZGODNIE Z RYTMEM***.
    DZIECI SPACERUJĄ PO SALI W RÓŻNYCH KIERUNKACH, W RYTM BĘBENKA. PODCZAS PRZERWY W GRZE ZATRZYMUJĄ SIĘ, SŁUCHAJĄ RYTMU WYSTUKIWANEGO PRZEZ NAUCZYCIELA NA BĘBENKU, STARAJĄC SIĘ GO ZAPAMIĘTAĆ, A NASTĘPNIEWYSTUKUJĄ TEN RYTM, UDERZAJĄC KRĘGLAMI O PODŁOGĘ.

11. ZABAWA USPOKAJAJĄCA ***MARSZ PARAMI***.
    DZIECI MASZERUJĄ PARAMI PO OBWODZIE KOŁA; ODKŁADAJĄ KRĘGLE NA WYZNACZONE MIEJSCE.