

ZESTAW Ćwiczeń gimnastycznych:

Potrzebne będą: 1 woreczek (zamiast nich można wykorzystać 1 parę kolorowych skarpet – zwiniętych).

1. Zabawa orientacyjno – porządkowa z elementem wyprostnym: Dziecko trzyma woreczek w lewej lub prawej ręce i biega ostrożnie. Na podany dźwięk przez rodzica (to może być kłaśnięcie, zagranie na instrumencie) zatrzymuje się, kładzie woreczek na głowie, idzie kilka kroków w przód, siada skrzyżnie, następnie wstaje, zdejmując woreczek z głowy i powtarza czynności od początku – 3 razy. Wszystkie czynności należy wykonywać ostrożnie, ażeby woreczek nie spadł na ziemię.
2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych: „Rzuć – podnieś”. Dziecko stoi w małym rozkroku, woreczek trzyma oburącz przed sobą. Na polecenie przenosi woreczek oburącz za głowę (łokcie w górę, cofnięte w tył), puszcza woreczek za plecami, następnie skłania się w przód, chwytając woreczek oburącz, podnosi go w przód w skos i pokazuje mamie, tacie czy rodzeństwu.
3. Ćwiczenie tułowia – skłony boczne: Dziecko siada skrzyżnie, woreczek ma na głowie, ręce złożone na kolanach, plecy są proste. Skłon tułowia w lewo (bardzo wolno) – woreczek spada na ziemię. Podnosi woreczek lewą ręką, kładzie na głowie i ćwiczenie wykonuje w prawą stronę. Należy zwrócić uwagę, aby dziecko skłaniało się wyraźnie w bok, a nie przód.
4. Zabawa na czworakach: „Kulawy lisek”. Dziecko wkłada woreczek pod kolano zgiętej lewej nogi i przyjmuje pozycję na czworakach, czyli dłonie i jedna noga na podłodze. Dziecko posuwa się na rękach podskokami na prawej nodze (tej która nie trzyma woreczka). Po kilku podskokach siada skrzyżnie i swobodna zabawa woreczkiem (rzut w górę i próba chwytu). Po chwili zabawy dziecko wkłada woreczek pod prawe kolano i powtarza chód na czworakach.
5. Ćwiczenie mięśni grzbietu: Dziecko leży na brzuchu, woreczek pod brodą, trzyma go oburącz za rogi. Unosi na moment w górę klatkę piersiową i łokcie, a następnie powrót do leżenia. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy, trzymając cały czas woreczek. (Jeżeli ćwiczenie będzie zbyt trudne dla dziecka, to w czasie skłonu tułowia w tył może podeprzeć się łokciami).
6. Rzuty: „Celuj w okienko”. Tutaj potrzebna jest pomoc drugiej osoby. Rodzic staje w rozkroku, dziecko celuje w „okienko” raz prawą ręką, raz lewą ręką. Dla urozmaicenia tego ćwiczenia, można zamienić się rolami.
7. Podskoki: „Przeskocz woreczek”. Woreczek leży na podłodze przed dzieckiem, dziecko przeskakuje woreczek obunóż w przód i w tył. Należy zwrócić uwagę, aby dziecko przeskoki wykonywało miękko, elastycznie, na palcach.
8. Ćwiczenie stóp: Dziecko siedzi w siadzie skulnym podpartym, czyli nogi przysunięte do tułowia, dłonie oparte z tyłu. Dziecko chwytając woreczek palcami stopy lewej i prawej na zmianę, wykonujemy to ćwiczenie po 5 razy każdą stopą. Na koniec dziecko chwytając woreczek obunóż i unosi do góry.
9. Ćwiczenie wyprostne: Dziecko chodzi chwilę swobodnie z woreczkiem na głowie, na hasło podane przez rodzica, wykonuje skłon głową w przód i wrzuca woreczek w ustalone miejsce.