

## Grupa II- 17.11.2021 r. Praca zdalna- rodzinne zabawy z poduszkami

Serdecznie zapraszam dzieci, rodziców i rodzeństwo do wspólnych zabaw z przedmiotem, który kojarzy się każdemu z czymś przyjemnym, mięciutkim, do którego lubimy się przytulać i na pewno choć jeden taki przedmiot znajdzie się w każdym domu- poduszka. Taka poduszka może być świetnym rekwizytem gimnastycznym;)

Aby rozpocząć gimnastykę, zawsze trzeba się do niej przygotować poprzez rozgrzewkę, rozruszać się, aby uniknąć przeciążenia mięśni i kontuzji. Zapraszam zatem do zabawy ruchowej przy piosence DJ Miki- „Ręce do góry”. Poćwiczmy razem z małpkami, róbmy to, co one, a z pewnością się rozgrzejemy 😊

Piosenkę znajdziemy na stronie:

<https://www.youtube.com/watch?v=EuCip5y1464&list=PLt3FJASYjFdZHGrQHchgQekf2a1GgeAy0>

Po rozgrzewce zapraszam do zabaw i ćwiczeń z poduszkami:

1) „Marsz z poduszką na głowie”- kładziemy sobie poduszkę na głowie i maszerujemy w dowolnych kierunkach po pokoju. Podczas marszu próbujemy przykucnąć, w taki sposób, aby poduszka nam nie spadła, następnie wykonujemy obrót, nawet podskok, kontrolując poduszkę;

2) „Marsz z przekładaniem poduszki z ręki do ręki”- podczas marszu przekładamy poduszkę z jednej ręki do drugiej, następnie przekładamy ją sobie za plecami i przed brzuchem. Podczas marszu podajemy sobie również poduszkę między domownikami, starając się, aby poduszka nie wypadła na podłogę;

3) „Poduszka pod kolanem”- tym razem zatrzymujemy się i stajemy w lekkim rozkroku, przekładając sobie poduszkę raz pod jednym, raz pod drugim kolanem (podnosimy kolano do góry);

4) „Poduszkowa ósemka”- również stojąc w lekkim rozkroku, pochylamy się do przodu o podajemy sobie poduszkę na wysokości łydek tak, jakbyśmy między nogami rysowali poduszką ósemkę- podajemy sobie poduszkę np. tyłem za lewą nogą, odbieramy ją z przodu lewej nogi, a następnie przekazujemy ją sobie tyłem za prawą nogą, przekładamy ją przodem prawej nogi, następnie podajemy ją sobie tyłem za lewą nogą itd.;

5) „Poduszka i nóżka”:

- maszerujemy po pokoju przesuając poduszkę wewnętrzną częścią stopy (tak, jak piłkarz kopie piłkę), raz jedną stopą, raz drugą stopą (ale nie palcami); na początek mogą być to delikatne przesunięcia, potem możemy je zintensyfikować, próbując np. podać poduszkę do rodzica/ rodzeństwa;

- rozkładamy poduszki na dywanie i maszerujemy, stąpając po nich, najpierw maszerujemy tak, żeby tylko prawa stopa deptała poduszkę, później tylko lewa, później obie stopy wchodziły na poduszkę, a na koniec robimy większe kroki, aby podczas marszu uniknąć nadeptania na poduszkę. Pamiętajmy, żeby dzieci wchodziły na poduszkę, a nie wskakiwały, bo poduszka może się przesunąć, przez co dziecko może stracić równowagę i się przewrócić!

- stajemy oboma stopami na poduszkę i udeptujemy ją, wyczuwamy, jak wypełnienie poduszki przemieszcza się pod stopami, udeptujemy poduszkę raz na brzegach, raz na środku i opowiadamy sobie, co czują nasze stopy;

6) „Podaj mi poduszkę”:

- dwie osoby (np. przedszkolak i rodzic, przedszkolak i brat/ siostra) stoją w parze, tyłem do siebie, w lekkim rozkroku, plecy mają blisko siebie. Podają sobie poduszkę nad głowami tak, aby poduszka nie upadła na podłogę; następnie podają sobie poduszkę bokiem, na wysokości klatki piersiowej przedszkolaka (raz z jednej strony, raz z drugiej strony), na koniec podają sobie poduszkę pomiędzy nogami;

7) „Brzuski trzymają poduszki”- przedszkolak i druga osoba (np. rodzic lub brat/ siostra) stają buziami naprzeciwko siebie, pomiędzy brzuchy wkładają poduszkę i przytrzymują ją brzuchami, aby nie spadła. W ten sposób, nie trzymając się za ręce, próbują przemieszczać się po pokoju;

8) „Poduszkowy odpoczynek”- na koniec każdego ćwiczenia należy uspokoić i odprężyć swój organizm. W tym celu kładziemy się na dywanie/ kocu tyłem, czyli na plecach, kładziemy sobie poduszkę na brzuchu. Ręce leżą wzdłuż ciała, nogi są wyprostowane, całe ciało jest rozluźnione. Oddychamy swobodnie, obserwując, jak poduszka leżąca na naszym brzuchu, w rytm naszego oddechu podnosi się i opada. Po wykonaniu ok. dziesięciu takich oddechów, odkładamy poduszkę i delikatnie się podnosimy- najpierw powoli siadamy, później powoli przechodzimy do klęku, po chwili podnosi się najpierw jedna noga, potem druga noga i powoli się prostujemy. Teraz możemy się już położyć na podusi i na łóżku☺

Udanej gimnastyki życzy Pani Marzenka ☺