

Grupa III- Praca zdalna 18.11.2021 r.- Gimnastyka ogólnorozwojowa z elementami gimnastyki korekcyjno- kompensacyjnej

Zabawy rzutne 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:

- Marsz z poduszką na dłoni, raz na jednej dłoni, raz na drugiej- maszerujemy w pokoju po kole, trzymając poduszkę położoną na otwartej dłoni; podczas marszu przekładamy sobie poduszkę na drugą dłoń w taki sposób, aby nie spadła na podłogę;

- Ćwiczenie dłoni i palców z poduszkami:, uciskamy palcami i dłońmi poduszkę (raz jedną dłonią, raz drugą, potem obiema na raz), głaszczemy delikatnie poduszkę, kłujemy poduszkę pojedynczymi palcami (każdym z osobna), masujemy dłonie poduszką (ściskamy dłońmi poduszkę, skręcamy ją delikatnie, próbujemy złożyć na pół, a potem rozwiesić, jak przy praniu), dbamy o wyczcucie każdego palca; chwytanie poduszki za pomocą par palców, po kolei: kciuka z ostatnim, z serdecznym, ze środkowym, ze wskazicielem- raz u prawej dłoni, raz u lewej;

- Ćwiczenia rozmachowe rąk z poduszkami- przy dowolnej muzyce dzieci maszerują po kole, trzymając poduszkę w dłoni i wykonując wymachy rąk z poduszką: w górę, w dół, na boki, przed sobą, po skosie- góra- dół/ dół- góra, raz jedną ręką, a potem drugą;

- W marszu odkładanie poduszki do celu/ zabieranie poduszki z celu- dzieci nadal maszerują po obwodzie koła a rodzice wyznaczają im cel- miejsce, na które mają odłożyć poduszkę. Podczas marszu dzieci odkładają poduszkę do celu, a potem zabierają ją z celu. Zabawę można utrudnić poprzez marsz do tyłu, pamiętając, że dziecko musi odwrócić głowę i patrzeć przez ramię, aby się nie przewróciło i było bezpieczne;

- Rzuty poduszką do celu na różnych odległościach: rodzice wyznaczają dzieciom cel, do którego mają trafić poduszką (np. obręcz hula hop, miska plastikowa, wiadro, koc złożony w kostkę itp.). Ponadto rodzic wyznacza linię rzutu, czyli miejsce, z którego dziecko będzie rzucać (np. linia dywanu, położona kredka itp.). Dzieci wykonują najpierw rzut na bliskim dystansie, np. ok. metra- ręką prawą, ręką lewą, oburącz (przodem), a potem stopniowo można zwiększać dystans, wg potrzeb dziecka;

- Rzuty poduszką w skręcie tułowia- bokiem- dzieci stają w rozkroku i trzymają poduszkę oburącz. Wykonują delikatny skręt tułowia w bok- raz za prawą ręką, raz za lewą ręką, zakończony rzutem poduszką oburącz za siebie. Pamiętajmy, aby były to delikatne skręty tułowia, a nie gwałtowne;

- Rzuty poduszką do tyłu- dzieci stoją w lekkim rozkroku i wykonują rzuty poduszką do tyłu, nad głową, w pochyleniu do przodu rzucają poduszkę do tyłu- między nogami;

- Marsz z podrzucaniem woreczka do góry i chwytaniem- dzieci maszerują po kole, podrzucając poduszkę do góry i chwytając ją (w marszu). Dzieci starają się podrzucać poduszkę na różnych wysokościach, raz wyżej, raz niżej, precyzyjnie ją chwytając. Dla utrudnienia zadania po podrzuceniu poduszki dziecko może klasnąć i ją złapać, albo klęknąć na jedną nogę, szybko wstać i ją złapać, a nawet dotknąć podłogi obiema dłońmi i złapać poduszkę;

- „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 ☺