

Drodzy rodzice!

Specjalnie z myślą o przedszkolakach przygotowałam zestaw ćwiczeń, które można wykonywać w domu. Nie potrzebujemy specjalnych przyrządów do ich wykonywania, a znajdujące się pod każdym ćwiczeniem ilustracje ułatwiają ich zrozumienie. Wyrabiając u dziecka nawyk codziennego ich wykonywania, wpływamy na prawidłową postawę i funkcjonowanie narządów (np. dzięki ćwiczeniom oddechowym, pozytywnie wpływamy na układ oddechowy). Ćwiczenia dostosowujemy indywidualnie, dozujemy i powtarzamy w zależności od umiejętności dziecka. Z chwilą, gdy dziecko opanuje ćwiczenie możemy zwiększyć ilość powtórzeń bądź czas jego wykonywania.

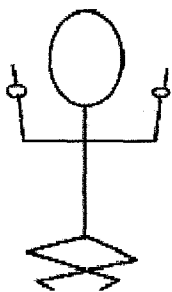
1. ZDMUCHNIJ ŚWIECZKĘ

p.w. siad skrzyżny. RR w pozycji skrzydełek, dłonie zaciśnięte w pięści, a jeden palec wyprostowany i skierowany do góry - jest „zapaloną świeczką” (1).

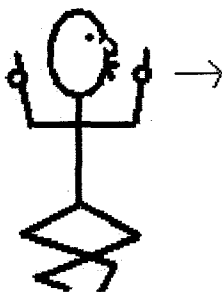
RUCH: wdech nosem, skręcenie głowy w lewo i mocny, długi wydech, aby zdmuchnąć świeczkę (2).

Powrót do pozycji wyjściowej(3) Wdech nosem i to samo w prawą stronę. Następnie nauczyciel daje polecenie „Zapał świeczkę” i dzieci ponownie prostują po jednym palcu.

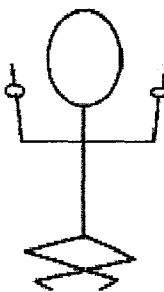
1.



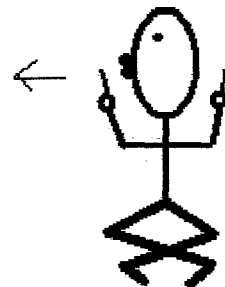
2.



3.



4.



2. GUMOWA KLATKA

Siad skrzyżny na kocykach, RR ułożone w „skrzydelka”.

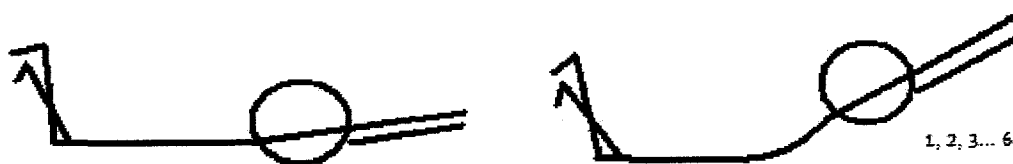
Ruch – wdech z odchyleniem RR jak najmocniej do tyłu uwypuklając klatkę piersiową,

wydech – z przeniesieniem RR do ułożenia w „skrzydelka” z jednoczesnym rozluźnieniem.



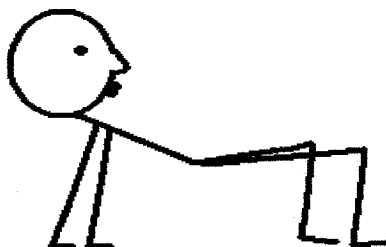
3. DOTYKAMY NIEBA

PW- leżenie przodem, kolana ugięte, stopy splecione, ramiona wyprostowane w przód. Wznos ramion i tułowia nad podłogę maksymalnie wysoko, utrzymanie pozycji z wyczeniem do 6, opad. W serii po 20 powtórzeń, co 5 wykonujemy 2 oddechy torem brzusznym.



4. SPACER „RAKÓW”

Uczestnik ćwiczenia w podporze tyłem, z nogami ugiętymi chodzą dowolnie po sali udając raki. Dłonie powinny być ułożone tak, aby palce były skierowane w stronę stóp. „Raki” chodzą raz do przodu, raz do tyłu.



5. ŚLIMAK

Dziecko leży na brzuchu z dłońmi pod brodą. Nogi są wyprostowane i połączone. Na hasło prowadzącego „ślimak pokaż rogi” uczestnicy zabawy przynoszą wyprostowane w ręce przykładając zwinięte w pięść dłonie do skroni u prostując wskazujące palce pokazują „rogi”, jak u ślimaka. Łokcie powinny być uniesione nad podłogę. Na hasło prowadzącego „ślimak schowaj rogi” dziecko powraca do pozycji wyjściowej.

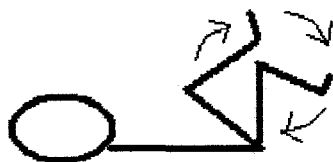


6. CZATUJĄCY INDIANIN

Dziecko leży na brzuchu z dłońmi pod brodą. Nogi są wyprostowane i połączone. Na hasło prowadzącego „Indianin czatuje” uczestnicy zabawy przynoszą zgięte ręce do głowy, trzymając dłonie nad i od oczami jako przysłonę. Jednocześnie unoszą nad podłogę głowę i podobnie jak czatujący za krzakami Indianin obserwuje przed sobą teren. Łokcie powinny być uniesione nad podłogę. Na hasło prowadzącego „Indianin odpoczywa” dziecko powraca do pozycji wyjściowej.

7. JEŹDZIMY NA ROWERKU

Dziecko wykonuje leżenie tyłem. Unosi nogi zgięte w stawach kolanowych i naśladuje jazdę na rowerze wykonując stopami naprzemian okrężne ruchy.



8. KOŁYSKA

Ćwiczący wykonuje leżenie przodem. Dłońmi chwytają za kostki i kołysze ciałem jak kołyska.



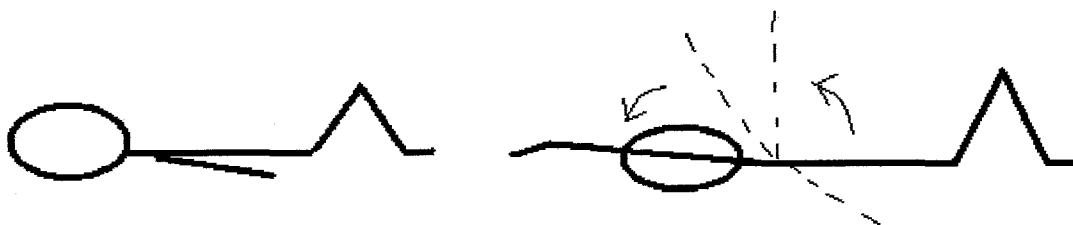
9. SKŁON JAPOŃSKI

Dziecko wykonuje siad klęczny. Ręce złożone w „skrzydełka”. RUCH: Przyciąganie tułowia do kolan jednocześnie sięgając dłońmi jak najdalej przed siebie. Wykonujemy wtedy tzw. skłon japoński. Do wykonywania ćwiczenia możemy używać np. piłeczki(i) turlać ją przed sobą).



10. SYCZĄCE WĘŻE

Ćwiczący wykonuje leżenie tyłem. Ramiona leżą wzdłuż tułowia. Wykonujemy wdech nosem, unosząc jednocześnie ramiona w górę. Następnie wykonujemy wydech sycząc jak węże oraz opuszczamy ręce do pozycji początkowej.



11. BIODRA W GÓRĘ

Leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, nogi zgięte w kolanach oparte o podłogę.

Nie odrywając stóp, ramion, barków ani głowy od podłoża unosimy biodra w górę tak, aby tworzyły z tułowiem linię prostą. Wytrzymujemy licząc do 4. Opuszczamy i odpoczywamy. Powtarzamy ćwiczenie ok. 5 razy.



12. KOLANA DO KLATKI

Leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, nogi zgięte w kolanach oparte o podłogę. Staramy się przyciągnąć zgięte nogi w stawach kolanowych do klatki piersiowej.



13. KOŁDERKA

Leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, nogi wyprostowane. Ćwiczący unosi wyprostowane nogi starając się dotknąć stopami podłoża nad głową. Powracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie dość trudne, polecane do wykonania dla dzieci starszych.



14. AUTOKOREKCJA PRZY ŚCIANIE

Dziecko staje tyłem do ściany. „Przykleja” do niej głowę, barki, tułów, ramiona, pośladki, nogi i pięty. Zwracamy uwagę, aby barki były w jednej linii, głowa patrzyła przed siebie, stopy były złączone. W takiej pozycji dziecko wytrzymuje kilka sekund (może być np. 10). Gdy czas minie, dziecko wykonuje krok do przodu, stojąc w poprzedniej pozycji. Ćwiczenie ma na celu wyrobienie nawyku poprawnej postawy.

PLASKOSTOPIE

1. P.w.- leżenie przy ścianie na plecach z nogami ugiętymi i stopami opartymi o ścianę. Między ścianą a stopami znajduje się piłka.
Ruch- toczenie piłki stopami po ścianie w górę i w dół.
2. P.w.- siad, NN ugięte o rozchylnych kolanach, ręce oparte na podłodze z tyłu.
„Klaskanie” podeszwową stroną stóp.
3. Zabawa „Baletnica”- dzieci siedzą na ławeczkach. Czubki palców dotykają podłogi, pięty uniesione w górę. Na sygnał prowadzącego dzieci przestawiając kolejno stopy do przodu i do tyłu – imitują kroki baletnicy chodzącej na czubkach palców.
4. Przekładanie ołówka stopą do stopy w siadzie ugiętym.
5. p.w. siad prosty, ręce oparte na podłodze z tyłu
Ruch: mycie nogi przeciwną stopą
6. Siad prosty podparty z tyłu, obszerne krążenie stóp, 10 powtórzeń.
7. Siad prosty podparty z tyłu, kilkakrotnie zgiąć stopy grzbietowo i podeszwowo, 10 powtórzeń
8. Siad ugięty podparty z tyłu, zwijanie kocyka palcami stóp. Pięty razem, kocyk zwijamy na przemian stopami, 10 powtórzeń na każdą stopę.
9. Siad ugięty podparty z tyłu, przekładanie chusteczki stopą do stopy, 15 razy.
10. Stojąc, jedną stopą trzymając chusteczkę wykonujemy marsz wysoko podnosząc kolana, 5 powtórzeń na stopę.
11. Chodzenie na palcach, 1 minuta