

Ćwiczenia gimnastyczne z wykorzystaniem gazety

Proszę przygotować gazetę.

Część wstępna

1. Czynności organizacyjno – porządkowe.

Dziecko porusza się po pokoju w dowolny sposób, wokół rozłożonej gazety. Na polecenie prowadzącej zatrzymuje się i podnosi gazetę.

2. Zabawa ożywiająca.

Bieg z wymijaniem i potrząsaniem gazetami trzymanymi oburącz w górze. Na Kłaśnięcie i zapowiedź „burza” dziecko zatrzymuje się i przyjmuje dowolną pozycję – chroni się przed zamoknięciem wykorzystując gazetę.

3. Ćwiczenie zwinnościowe.

Podrzucanie rozłożonej gazety w górę i naśladowanie ciałem ruchu jej spadania.

Część główna

1. Stanie w rozkroku, trzymanie oburącz złożonej gazety – w skłonie w przód wymachy gazetą w tył i w przód. Po kilku ruchach wyprost i potrząsanie gazetą w górze.

2. Klęk podparty, dłonie na gazecie, skierowane palcami do wewnątrz – przy zgiętych w łokciach rękach opad tułowia w przód, dotknięcie gazety brodą i powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzone ostatni raz ćwiczenie pozwoli przejść do leżenia przodem za przesuwaną gazetą.

3. W leżeniu przodem unieść gazetę trzymaną za końce oburącz (ręce zgięte w łokciach skierowane w bok), dmuchać na gazetę wprowadzając ją w ruch.

4. Usiąść na złożonej gazecie, odepchnąć się piętami i rękami, zakręcić wkoło („karuzela”), a następnie odpychając się rękami z boku, a piętami z przodu wszyscy poruszają się w dowolnych kierunkach (powtarzamy ćwiczenie łącznie 3 – 4 razy – „karuzelę” i poślizg).

5. Położyć gazetę na podłodze, zwinać ją po przekątnej w rulon i przesłakiwać przez nią bokiem z jednej strony na drugą, od jednego do drugiego końca.

6. W staniu, rulonik trzymany za końce z przodu – przełożyć nogę przez rulonik, wytrzymać stanie jedenonóż wykonując dowolne ruchy wzniesioną nogą, a następnie tą samą drogą przejść do pozycji wyjściowej (ćwiczenie wykonywać prawą i lewą nogą na zmianę).

7. Improwizacja ruchowa – dziecko, wykorzystując rulonik, naśladuje różne ruchy – szermierza, oszczepnika, zmiataacza ulic i inne.

8. Ugnieść gazetę tak, aby powstała kula (piłeczka) – rzuty i chwyt kulki w miejscu, wchodzie, w biegu, rzuty i chwyt z dodatkowymi zadaniami, np.: przed chwytem klasnąć, dotknąć ręką podłogi, zakręcić „młynka” rękami, wykonać obrót itp.

9. W leżeniu przodem – przetaczanie kulki z ręki do ręki, podrzucanie kulki oburącz i jednorącz.

Część końcowa - ćwiczenia korektywne i uspokajające

1. Marsz we wspięciu na palcach z kulką na głowie i przejście do siadu skrzyżnego.

2. W siadzie skrzyżnym – skręty głową w prawo w tył i w lewo w tył.

3. W siadzie podpartym, kolana rozchylone, kulka między stopami – podrzucanie kulki stopami, chwyt rękami.

4. W marszu, kulka na dłoni (prawej, lewej) – ćwiczenie oddechowe – wdech nosem i próba zdmuchnięcia kulki z dłoni.

5. Czynności porządkowe: odłożenie kulek na wyznaczone miejsce, omówienie aktywności dziecka.