

Ćwiczenia dla klas 0-3 opracowane przez JOANNĘ DETMER-FALACIŃSKĄ ! 😊

1. ZABAWA Z KOLORAMI

Rodzice wraz z dziećmi na kartkach rysują różne rzeczy, o określonych kolorach

Np. zielone drzewo, czerwone jabłko, żółty banan, czarny kot itp. I wykorzystują je do zabawy ruchowej.

Rodzic wyznacza linię startu i po pokoju, korytarzu, trawniku rozkłada obrazki w różnej odległości od siebie. Dziecko ma za zadanie słuchać rodzica i np. w różnych konfiguracjach podbiegać, podchodzić do koloru.

1. Pajacykami
2. Skacząc obunóż
3. Skacząc jednonóż
4. Na czworaka
5. Idąc na palcach
6. Idąc na piętach
7. Pajączkiem/ raczkiem

Można zrobić kilka odmian:

1. Za każdym razem biegnie/ ćwiczy/ idzie do danego koloru i wraca na linię startu
2. Rodzic może w trakcie wykonywania zadanie powiedzieć kolejny kolor i w tym samym czasie dziecko idzie/biegnie/ ćwiczy do danego polecenia
3. Można zrobić ze zbieraniem kolorów i potem odłożenia ich na miejsce
4. Można zadać ćwiczenie przy każdym kolorze np. robi 5 przysiadów, robi podskoki w miejscu, robi szybki obrót w prawo/ lewo/, krążenia ramion w przód/ tył/ pajacyki/
5. Można dodać piłkę tenisową/ gumową, którą musi kozłować, turlać, kopać do danego koloru 😊

2. ĆWICZENIA KOORDYNACYJNE RĘKA-OKO (ćwiczenia zaczynamy od lepszej ręki, żeby zachęcić dzieci do ćwiczenia, słabsza ręka również bierze udział ale w mniejszym stopniu).

1. Dziecko bierze piłeczkę do tenisa i próbuje ją podrzucać oburącz i oburącz złapać
2. Odbija ją mocno od ziemi i próbuje złapać w obie ręce
3. Odbija piłką o ścianę (oczywiście, jeśli warunki na to pozwalają) i łapie w dwie ręce
4. Próbuje ją podrzucić jedną lub dwoma rękoma i złapać jedną ręką
5. Rzuca piłką o ziemię i próbuje złapać jedną ręką
6. Rzuca piłką o ścianę i próbuje złapać jedną ręką
7. Jeśli rodzic chciałby dołączyć się do zabawy do możecie ćwiczyć w parze:
 - stajecie naprzeciwko siebie i rzucacie oburącz i łapiecie w obie ręce
 - jw. ale łapiecie w jedną ręką
 - łapiecie po koźle od ziemi
 - rzucasz i robisz przysiady, wyskoki

- rzucając wyskakując w górę i odbijając piłkę o ziemię
- wyznaczasz miejsce Waszego stania np. butelkami – zadanie polega na tym, że kołujesz piłkę, obiegasz synka/córeczkę i wracasz na swoje miejsce – rzucając piłkę i dziecko robi analogicznie
- turlacie ją do siebie i odrzucanie
- kopiecie ją do siebie i odrzucacie
- na koniec ustawiacie kosz na śmieci/ wiadro- może być ich kilka i próbujecie trafić do niego – komu nie uda się wykonuje jakieś ćwiczenie

3. KOPERTA Z BUTELEK/ PODUSZEK/ MISIÓW ☺ USTAWIASZ KOPERTĘ Z WW. PRZEDMIOTÓW

1. Wyznaczasz linię startu i znów dziecko wykonuje zadania według poleceń np. :
 - musi obiec wybrane pachołki i wrócić na miejsce
 - musi obiec całą kopertę i wrócić na start
 - musi obiec pachołki dookoła i na środku zrobić jakieś ćwiczenie
 - skokami obunóż/ jednonóż pokonać pachołki- konfiguracja dowolna
 - można przy każdym pachołku ustawić cyferki i na komendę pobiec/ skakać do danej cyfry albo pobawić się w dodawanie ☺

4. ZABAWA Z BALONAMI

1. Do zabawy będą potrzebne od 1-3 balonów, kij hokejowy, od miotły, ręce, głowa, nogi ☺
piłeczka do tenisa, golfa

- dziecko odbija rękoma jeden balonik – na zmianę raz lewą, raz prawą ręką
- dochodzi to tego odbicie głową, nogą prawą, nogą lewą
- dla utrudnienia dorzucamy drugi balonik i próbujemy różnych konfiguracji

z dwoma balonami np. odbijam na zmianę oba baloniki, wysoko podbijam i próbuję zrobić obroty, położyć się na ziemi i szybko wstać, odbić wysoko o pobiec do wyznaczonego miejsca i jak najszybciej wrócić

- bierzemy kija od miotły/ hokejowego i najpierw próbujemy podbijać jeden balon,

Stojąc na jednej nodze, przeskakując z nogi na nogę, robiąc przysiady, odbijając balon kładziemy się na podłodze i szybko wstajemy, obiegamy krzesło/ butelkę i wracamy do miejsca gdzie podbijamy piłeczkę

- Dla hokeistów dodajemy piłeczkę- czyli jednocześnie dryblujemy- drybling wąski/ szeroki i podbijamy balon
- Stoimy na jednej nodze i dryblujemy, odbijając balon
- Jeśli rodzic chciałby dołączyć się to może dawać Ci komendy i dorzucać jeden balon, drugi i nawet trzeci
- Po podbijaniu balonów możesz wziąć piłeczkę i próbować ją utrzymać na kiju żeby nie spadła- w miejscu, chodząc

- Próbować ją podbijać- zrobić sobie zadanie, że na każdym treningu próbujesz jedno więcej
- jedną ręką podrzucam piłkę, a jedną odbijam balon,
- jedną ręką kozłuję piłkę a drugą odbijam balon/ można zamieniać ręce

5. ĆWICZENIA KOREKCYJNE I WZMACNIAJĄCE

Wyznaczasz miejsce gdzie będziecie ćwiczyć np. długość pokoju, korytarza itp.

1. Chodzenie na palcach jedną długość, wracając na piętach
2. Dziecko próbuje samymi palcami u stóp przemieszczać się do przodu
3. W siadzie unoszenie woreczków/ szmatki do góry/ przenoszenie jedną stopą do drugiej/ do rodzica/ wkładanie szmatek do pojemnika np. miski na ubrania
4. W staniu zwijanie ręcznika/ szmatki obunóż/ jednonóż
5. Przejście korytarza na czworaka/ raczkiem/ pajęczkiem/ krokiem tyżwowym – można spróbować położyć piłeczkę od tenisa na plecy, brzusek żeby nie spadło
6. W leżeniu na plecach unoszenie bioder w górę i trzymanie kilka sekund/ unoszenie dynamiczne do napięcia pośladków
7. W leżeniu na brzuchu ściągnięcie łopatek/ w uniesieniu tułowia ściągnięcie łopatek w ruchu ramion (głowa zawsze patrzy w ziemię)
 - Można zrobić z piłką- rodzic siada przed dzieckiem, to unosi tułów, ściąga łopatki i podnosi głowę, w tym czasie rodzic turla piłkę- dziecko oddaje w ten sam sposób/ dziecko turla jedną ręką/ odrzuca jedną ręką/ oba rękoma
8. Dziecko leżąc na brzuchu unosi jednocześnie nogi i ręce (Superman) i trzyma kilka sekund/ robi kilka powtórzeń – tu również można zastosować pomoc rodzica z piłką jak w ćwiczeniu wyżej.
9. Dziecko leży na brzuchu, bierze ze sobą piłkę i wstając (robi brzusek) odrzuca piłkę do rodzica (leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach blisko pośladków)/ jednorącz/ odbijając oburącz, jednorącz itp.