

Kochane Dzieci i Drodzy Rodzice,
w tym tygodniu czeka nas przygoda ze sportem i akcją
„Zdrowo i sportowo”.



PONIEDZIAŁEK

Przypomnijmy sobie, jakie są pory roku i kiedy przypada pierwszy dzień każdej z nich.

A teraz poćwiczymy.

1. „Nad jeziorem” (orientacja w przestrzeni, wzmacnianie mięśni, refleks).

Rodzice lub rodzeństwo naśladują wędkarza. Zarzucają wędkę i próbują złapać – złowić:

- rybkę – dziecko szybko biega,
- raka - opierając dłonie i stopy na podłodze, dziecko przemieszcza się w podporze tyłem,
- żabkę - skacze obunóż.

Rodzicu, powiedz jakie zwierzę w danym momencie dziecko będzie naśladować. Dodatkowo naszykuj jedzenie dla zwierząt - woreczki gimnastyczne (mogą być klocki) oraz miejsce, gdzie woreczki będą zbierane, np. hula hop. Tak przygotowani zaczynamy zabawę. Rybka/rak lub żabka stara się jak najszybciej zebrać jak najwięcej jedzenia. Poruszając się w odpowiedni sposób, zabiera jeden woreczek i odkłada go w wyznaczonym miejscu. Za każdym razem może zebrać tylko jeden woreczek.

2. „Na plaży” (szybkość, refleks, wzmacnianie mięśni ciała, koordynacja).

Na plaży często wiatr porywa parasole lub dmuchane koła do pływania. W tej zabawie będziemy łapać uciekające elementy. Rodzic turla np. koło hula hop, a dziecko próbuje je złapać. Zadanie jest wykonane poprawnie, kiedy uda się zatrzymać uciekający przedmiot, zanim upadnie na podłogę lub zanim przekroczy wyznaczoną linię/miejsce.

3. „Konik polny” (koordynacja, siła mięśni postawnych, równowaga ciała).

Przygotowujemy 3 pojemniki różnej wysokości. Przed każdym kładziemy jeden woreczek gimnastyczny (piłeczkę plastikową). Dziecko po kolei będzie wrzucało woreczki/piłki do pojemnika. Najpierw kładzie woreczek na stopie i utrzymując równowagę ciała podnosi nogę z woreczkiem. Następnie wrzuca/wkłada woreczek/piłeczkę do najniższego pojemnika (starając się nie dotykać woreczka rękoma!). Potem wykonuje to ćwiczenie z kolejnymi dwoma woreczkami/piłeczkami.



4. „Arbuzy” (orientacja w przestrzeni, koordynacja, równowaga ciała, spostrzegawczość, wzmacnianie mięśni nóg).

Lato to czas dojrzewania arbułów! Naszymi arbużami w zabawie będą duże, okrągłe balony. Pachołkami (krzesłami) wyznaczamy bramki i próbujemy wturlać, czyli wbić „arbuza” do bramki. Można jednak to zrobić jedynie wykorzystując zwiniętą w rurkę gazetę.



Na zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające.

Dziecko wykonuje ćwiczenia gimnastyczne rozciągające: skłony w przód, skrętoskłony, siad prosty i naprzemienne dotknięcie palców u stóp.

WTOREK

Przypomnijmy sobie liczby od 1 do 10.

1. „Helikopter”.

Wyznaczamy lądowiska dla helikoptera. 2 - 4 miejsca na dywanie to lądowiska, z których każde ma swój numer: 1, 2, 3 i 4 (możemy napisać na kartce numer i położyć na wyznaczone miejsce. Na sygnał Rodzica, helikopter przelatuje na inne lądowisko, ale to Rodzic określa gdzie, np. helikopter z lądowiska nr 1 leci na nr 3 itd.

2. „Naleśnik” (szybkość reakcji, wzmacnianie siły mięśni postawnych).

Dziecko swobodnie biega, a Rodzic „szykuje” naleśniki, tzn. rozrzuca po pokoju płaskie znaczniki / kolorowe kółka (mogą być wycięte z papieru). Na sygnał dziecko musi „zjeść”, czyli zebrać odpowiednią ilość naleśników, np. 2 lub 5 (w zależności od ilości posiadanych znaczników).

Uwaga! Jako utrudnienie można wprowadzić proste dodawanie, np. zamiast powiedzieć zbierz 4 naleśniki – zbierz 2+2 itp.

3. „Kry lodowe” (szybkość reakcji, siła mięśni postawnych).

Podobnie jak w zabawie „Helikopter”, wyznaczamy kilka miejsc, np. znacznikami – będą to kry lodowe oznaczone cyframi od 1 do 10. Dziecko dowolnie biega dookoła w pokoju lub na podwórku. Rodzic mówi numer od 1 do 10, wtedy dziecko musi jak najszybciej usiąść na odpowiedniej krze lodowej. Jeśli dziecko usiadło na złej liczbie, musi wykonać zadanie: taka ilość pajacyków, przysiadów itp., jaka liczba była powiedziana.

Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające.

Dziecko wykonuje różne ćwiczenia rozciągające, ale każde kolejne ćwiczenie jest wykonywane w ilości 1 mniej niż poprzednie. Zaczynamy od :

- 10 skłonów do prawej i lewej nogi,
- 9 długich wykroków (raz prawa noga do przodu, raz lewa) z jednoczesnym uniesieniem rąk do góry,

- 8 skłonów do palców stóp w siadzie prostym,
- 7 podskoków,
- 6 przysiadów,
- 5 podskoków na jednej nodze,
- 4 pajacyki,
- 3 obroty,
- 2 przeturlania,
- 1 pompka.

ŚRODA

1. „Kangur”.

Zadaniem dziecka jest przeniesienie piłki z jednego koła hula hop do drugiego. Jednak piłki nie można trzymać rękoma, a poruszać można się jedynie skacząc jak kangur.

2. „Małpie wyścigi”.

Ćwiczmy krok dostawny, czyli biegamy jak małpka.

W pierwszej rundzie zadaniem dziecka jest przemieszczenie się podskokami do hula-hop oddalonego od linii początkowej o około 3-4 m. Powrót biegiem, z przybiciem „piątki” Rodzicowi. W kolejnej rundzie należy pobiec do hula-hop, zrobić 5 pajacyków, wrócić biegiem, i znów przybić „piątkę” z Rodzicem. W ostatniej rundzie dziecko biegnie „małpim krokiem” do hula-hop, okrąży je i wraca cały czas poruszając się krokiem dostawnym.

3. „Polowanie na jaszczurki”.

Rodzicu, stań za dzieckiem stojącym w rozkroku. Powiedz mu, że za chwilę wypuścisz między jego nogami jaszczurki - miękkie piłki, a jego zadaniem będzie je jak najszybciej złapać. W następnej rundzie zadaniem dziecka będzie dobiegnięcie do piłki, wyprzedzenie jej i ustawienie się w rozkroku tak, by poturlała się jeszcze raz pod nogami dziecka.

UWAGA: w tej zabawie należy szczególnie zabezpieczyć przestrzeń przed dziećmi.

4. „Kalambury zwierzęce”.

Na koniec czas na rozciąganie. Wykorzystamy do tego kalambury. Zadaniem dziecka będzie pokazanie w jakiś charakterystyczny sposób wybranego przez siebie zwierzęcia. Rodzicu, spróbuj naśladować pokazywane ruchy, a przy okazji odgadnąć, o jakie zwierzę chodzi. 😊

CZWARTEK

Przypominamy podstawowe kolory.

1. Kolory.

Dziecko maszeruje dookoła pokoju. Widząc określony „kolor”, musi wykonać zadanie. Kolor można powiedzieć (nazwać) lub w trudniejszej wersji pokazać (ćwiczymy dodatkowo spostrzegawczość).

- a. **Czerwony** – oznacza, że jest np. lawa i dziecko musi biegać jednocześnie podnosząc wysoko kolana,
- b. **Żółty** – dziecko „zamienia się” w słoneczko, rozkłada ramiona/ręce na bok i obraca się kilka razy dookoła własnej osi,
- c. **Zielony** – dziecko naśladuje drzewo - unosi ręce do góry i macha nimi na bok jak gałęziami,
- d. **Biały** – dziecko „zamienia się” w kulę śnieżną, kuca i schyla nisko głowę,
- e. **Niebieski** – woda, dziecko kładzie się na dywanie na brzuchu i unosi jednocześnie prawą rękę i lewą nogę, a potem odwrotnie lewą rękę i prawą nogę.

2. Kolorowe wyścigi.

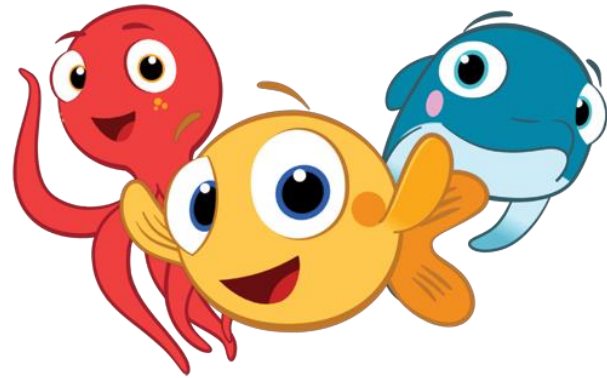
Wyznaczamy miejsce do gromadzenia przedmiotów (może to być hula-hop lub wyznaczone miejsce na podłodze). Dziecko siada przy ścianie, w tym czasie rozkładamy lub rozrzucamy na podłodze kolorowe przedmioty - mogą to być piłki, woreczki gimnastyczne, kolorowe znaczniki, szarfy itd. Głośno wypowiadamy nazwę koloru, a dziecko ma za zadanie nazbierać w swoim „magazynie” jak najwięcej przedmiotów tego właśnie koloru. Po takiej rundzie sprawdzamy:

-czy wszystkie przedmioty tego koloru zostały zebrane,

-czy w „magazynach” nie ma niepożądanych kolorów

Przeprowadź tyle rund, ile jest kolorów.

Uwaga: Dziecko jednorazowo do „magazynu” może przenieść tylko jeden przedmiot. Dodatkowo można określić sposób, w jaki należy przenosić przedmioty, np. na głowie, na brzuchu, idąc jak rak (podpór tyłem), na plecach idąc jak tygrys (podpór przodem), trzymając przedmiot między kolanami i skacząc itp.



3. Łowimy kolorowe rybki (wzmacnianie mięśni brzucha i grzbietu).

Rybki – czyli różne kolorowe przedmioty, np. woreczki, szarfy, piłki układamy w akwarium, czyli np. w hula hop. Dziecko ma za zadanie łowić ryby, czyli wyjmować przedmioty z hula hop, ale w określony sposób.

Dziecko ustawia się przy „akwarium”, w siadzie prostym podpartym i nogami próbuje złowić rybkę, czyli wyjąć z hula hop przedmiot o określonym kolorze. Robimy tyle rund, ile jest kolorów tak, aby wszystkie rybki zostały złowione. W innej wersji tego zadania dziecko leży na brzuchu i próbuje złowić rybkę rękoma (ćwicząc mięśnie grzbietu).

Uwaga: w najtrudniejszej wersji, dziecko ustawia się przed hula hop i robi tzw. „plank” (czyli „deska”). Będąc w takiej pozycji próbuje wyjmować przedmioty z „akwarium”.

4. Kolorowy pająk (szybkość reakcji, spostrzegawczość, wzmacnianie mięśni postawnych).

Dziecko „lata” po całym pokoju jak mała mucha. Na hasło Rodzica: „Uwaga mucha, niebieski pająk idzie!”, zadaniem dziecka jest jak najszybsze dotknięcie palcem koloru niebieskiego w swoim otoczeniu i znieruchomienie (tylko to pozwoli mu nie zostać złapanym przez pająka). Jeśli dziecko nie znalazło odpowiedniego koloru, chwilę po wypowiedzianym hasle lub nadal wyraźnie się rusza, musi wykonać zadanie dodatkowe, np.

a. 5 pajacyków,

- b. 3 pompki,
- c. 5 przysiadów,
- d. 5 skłonów (mięśnie brzucha).

Zabawę powtarzamy kilka razy, za każdym razem zmieniając kolor pająka - tym samym dziecko za każdym razem musi szukać innego koloru.

Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające.

1. „Podłoga parzy”.

Dziecko leży na brzuchu. Na hasło Rodzica: „Podłoga parzy!”, unosi ręce i nogi, opierając się tylko na brzuchu. Rodzic powtarza hasło kilkakrotnie i w zróżnicowanym tempie tak, aby dziecko utrzymało pozycję uniesionych rąk i nóg raz dłużej, raz krócej.

2. Dziecko siada na podłodze, a Rodzic wykonuje różne ruchy (ćwiczenia rozciągające) rękoma, nogami, głową: ręce w przód, głowa skłon w lewo, jedna noga zgięta itp., wypowiadając przy tym dwa słowa: „**CZERWONE**” lub „**ZIELONE**”. Jeśli Rodzic wykona dany ruch i wypowie słowo „**ZIELONE**”, to dziecko powinno powtórzyć ten ruch, jeśli - „**CZERWONE**”, to nie powinno się ruszać i pozostać w danej pozycji dłużej czas (rozciągając daną partię ciała).



PIĄTEK

Różnorodne krajobrazy w Polsce.

1. „Mazury”.

Dziecko naśladuje żaby lub raki (w odpowiedni sposób się porusza) i stara się zebrać z wyznaczonego miejsca jak najwięcej pokarmu – woreczków lub piłek i umieścić zapasy w „spizarni”, czyli np. w hula hop. Dziecko może jednocześnie przenieść tylko jeden woreczek/piłkę.

2. „Nad morzem Bałtyckim”.

Do zabawy potrzebujemy 2 hula hop (lub np. okręgi z bibuły) i woreczek gimnastyczny. W zabawie bierze udział 2 zawodników: Rodzic i dziecko - każde stoi w swoim hula hop. Zadaniem obojga jest bronić swojego terytorium przed atakiem meduzy. Meduzę, czyli woreczek, próbują sobie nawzajem wrzucić do koła hula hop. Koło, czyli swoje terytorium, można bronić na wszystkie możliwe sposoby: nogą, ręką itp. Ważne żeby woreczek nie wpadł do środka. Można grać na punkty lub na czas.

3. „Na szlaku - Tatry”.

Dziecko pokonuje przygotowany tor przeszkód. Las – slalom między pachołkami (misiami, klockami), przejście po krawędzi dywanu, przejście między dwoma sznurkami. Jako utrudnienie, można zmieniać sposób poruszania się: skoki obunóż, bokiem – krok dostawny, tyłem itp. oraz wprowadzić wykonanie zadania na czas.

4. „Wisła”.

Zadaniem dziecka jest przejść z jednego brzegu rzeki na drugi. Ma do dyspozycji 2 koła hula hop. Po wyznaczeniu miejsca, gdzie jest rzeka (np. dwoma kawałkami sznurka), dziecko wykonuje zadanie - tak układa koła hula hop, żeby postawić nogę wewnątrz koła. Musi przekładać koła na zmianę, utrzymując równowagę i stojąc czasami tylko na jednej nodze. Ważne żeby nie postawić nogi poza kołem hula hop! W ten sposób dziecko przechodzi na drugą stronę rzeki.

5. „Puszcza Białowieska”.

Dziecko jest na wycieczce w lesie. Dowolnie ustawione pachołki (zabawki) to drzewa. Na sygnał Rodzica, do lasu wbiegają żubry, czyli toczące się piłeczki. Dziecko musi tak się poruszać, aby nie wpaść na „żubra” i nie potrącić drzewa! Jeśli tak się jednak zdarzy, wykonuje zadanie, np. przysiad.

6. Zakończenie – ćwiczenia rozciągające przy muzyce relaksacyjnej.



Kochani, wielkie brawa dla Was za tak wspaniale aktywny tydzień 😊

W końcu sport to zdrowie 😊

W zdrowym ciele, zdrowy duch!