

Zespół Szkół w Przykonia Przedszkole w Przykonia

Zestaw ćwiczeń gimnastycznych dla dzieci 4-letnich

(czas trwania około 20 minut)

Prowadząca: Bożena Zawadzka

Data: 20 marca 2014 r.

Cele ogólne: 1. Kształtowanie nawyków prawidłowej postawy

2. Rozwijanie sprawności ciała

Cele szczegółowe: 1. Dziecko – przejdzie po ławeczce przekraczając przeszkody

2. Reaguje w zabawach na sygnały słuchowe i wzrokowe

Przybory: małe obręcze dla każdego dziecka, ławeczka, krążki w dwu kolorach – czerwonym i zielonym, bębenek

1. Marsz po obwodzie koła w rytm bębenka, na umówiony sygnał (głośniejsze uderzenie) zmiana kierunku. Zwrócenie uwagi na utrzymanie prawidłowej postawy: ramiona wyprostowane.
2. Rozdanie obręczy; zabawa orientacyjno-porządkowa – Ptaki w gniazdach. Obręcze leżą na podłodze, każde dziecko-ptaszek siedzi w swoim gniazdku. Na sygnał wybiegają, krążą w różnych kierunkach, machając skrzydłami. Na sygnał wracają do gniazd – siad skrzyżny, ręce na kolorach, głowa prosto.
3. Skłony w przód – Połóż-podnieś: dzieci stoją na obwodzie koła, lekki rozkrok. Obręcze na podłodze, podnoszenie ich nad głowę na wyprostowanych rękach i opuszczanie na podłogę.
4. Zabawa bieżna – Samochody. Obręcze-kierownice dzieci trzymają w dłoniach, poruszają się w różnych kierunkach, na sygnał wzrokowy zatrzymują się.
5. Ćwiczenie mięśni brzucha – leżenie na brzuchu. Kółko leży przed dzieckiem. Na sygnał unosi obu rękoma kółko do góry i patrzy przez nie.
6. Zabawa na czworakach – Kotki omijają błoto. Dzieci siedzą na obwodzie koła, w środku leży kilka obręczy-błoto. Dzieci obchodzą je po kolei na czworakach i wracają na swoje miejsce.

7. Zabawa równoważna – Przejście po ławeczce z przekroczeniem przeszkód-2 obręczy. Zeskok obunóż, powrót na swoje miejsce.
8. Ćwiczenie stóp – stojąca – obręcze na podłodze, obrysowywanie koła palcami stóp, zmiana nogi.
9. Marsz po obwodzie koła na piętach. Na sygnał zatrzymują się – jedno dziecko zbiera obręcze.

Każde ćwiczenie powtórzyć 2 – 4 razy.

Opracowała: Bożena Zawadzka