

## **1a w-f**

**25.03.2020**

### **Temat: Gry i zabawy z elementami gimnastyki korekcyjnej.**

1. „Opadające liście”. W pozycji stojącej dziecko chwyta stopą leżącą na podłodze chustę, podzucając ją do góry i obserwuje jej ruch podczas opadania, po czym odtwarza ten ruch własnym ciałem. Warto powtórzyć tę czynność kilka razy.

2. Kładziemy pod stopy ręcznik lub kawałek materiału i zwijamy materiał stopą od przodu do pięty mocno pracując palcami stopy.

3. Dziecko stoi z rękami wykręconymi na boki, a następnie zachęcamy je, aby kręciło się przez około 10-20 sekund. Następnie samolot ląduje czyli przestaje się kręcić. Za chwilę znów startuje i kręci się w drugą stronę. Zabawę powtarzamy kilka razy, wykonując krótkie przerwy, aby dziecko nie miało zawrotów głowy.

4. Ćwiczenia z piłką, położenie się na piłce klatką piersiową i brzuchem i turlanie w przód i w tył, układanie się na piłce plecami; nogi dziecka oparte na piłce, tułów podparty rękami i turlamy piłkę na boki.

5. Siadamy w klęku na ręczniku lub materiale i odpychając się rękami przesuwamy się po podłodze.

## **26.03.2020                    ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE**

Rozgrzewka: Posprzątaj swój pokój lub pomieszczenie tak aby mieć miejsce do ćwiczenia (1,5metara x 1,5m)

Bieg w miejscu – podnosimy wysoko kolana (3min)

### **Zadania:**

pajacyki (10 powtórzeń x 3 serie) 30 sekund między przerwami

przysiady (10x3)

pompki (10x3) można na kolanach

wejście i zejście na krzesło (10x3)

brzuski na podłodze przy sofie (10x3)

**27.03.2020**

### **Temat: Zabawy z wykorzystaniem nietypowych przyborów**

1. Ćwiczenia wieloznaczne „Pranie”; mały rozkrok, pranie na tarce –skłony w dół z przysiadami sięganiem rękami do podłogi; „płukanie bielizny” –zamachy rękami w prawo i w lewo, „wyciąganie z wody” –wysokie wspięcie na palcach z wyrzuceniem ramion w górę (ćwiczenia korekcyjne z zakresu płaskie stopy), „wieszanie” –podskoki obunóż z wyrzutem ramion w górę, (ćwicz. korekcyjne j.w.). Powtórzyć x 5.

2. Ćwiczenia rzutu „Kto potrafi?”; ustawienie kosza lub pojemnika (miska itp.). Dziecko stojące 1 m wykonuje rzut wcześniej przygotowanymi piłeczkami (kulki z gazet, skarpetki zwinięte itp.)rzutem dolnym, po czym można zwiększać odległość od celu.

3. W siadzie skrzyżnym z woreczkiem lub przygotowana kulka na głowie zrzuca ją z głową w przód, w tył, w lewo w prawo.

4. Umieszczamy dowolny przedmiot (kulka, piłeczka itp.) między stopami w pozycji stojącej. Podskokiem staramy się podrzucić przedmiot i złapać go w ręce.

5. Ćwiczenia mięśni grzbietu–stanie w rozkroku z lekkim pochyleniem w przód. Dzieci trzymają ręcznik oburącz za końce, przekładają ją za plecy, mając jedną rękę nad ramieniem, a drugą pod ramieniem przesuwają szarfę w górę i w dół. Powtórzyć x 5.

### **30.03. ĆWICZENIA Z PIŁKĄ**

Rozgrzewka: turlaj piłkę lewą i prawą ręką po podłodze omijając wszystkie przeszkody domowe

#### **Zadanie:**

W miejscu:

Toczenie piłki pomiędzy nogami (ósemka) (10 powtórzeń x3serie) 30sekund przerwy między seriami

Porzuć piłkę do góry i postaraj się klasnąć i złapać piłkę (10x3)

Skłony z piłkami do prawej i lewej nogi (10x3)

W marszu lub biegu:

Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką omijając przeszkody domowe (5 minut)

#### **Z partnerem**

Podania za głowy oburącz do partnera (10x3) – w przypadku braku partnera odbijamy piłkę o ścianę

Podania sprzed klatki piersiowej (10x3)

Podania jednorącz do partnera (10x3)

### **31.03.2020**

### **Temat: Ćwiczenia w formie zabaw wzmacniające mięśnie grzbietu**

1. Ćwiczenia głowy i szyi–siad skrzyżny, ręce na kolanach dzieci naśladują ruchy głowy żółwia wydostającego się i wchodzącego do skorupy. Powtórzyć 5x.
2. Ćwiczenie tułowia–siad kłępczny, chusta na kolanach, chwyt chusty –skręt tułowia w prawą stronę przełożenie chusty oburącz za siebie, powrót do pozycji wyjściowej, skręt tułowia w lewo, chwyt chusty i położenie jej na kolanach. Powtórzyć 10x
3. Ćwiczenia rzutu i chwytu–„Rzuć i chwyć” –dziecko przygotowuje sobie trzy przedmioty (które nie ulegną zniszczeniu po upadku na podłoże), trzymaj je w dłoniach. Na dany sygnał podrzucają go do góry i próbują złapać pojedynczo. Powtórzyć 4x.każdy przedmiot
4. Ćwiczenia mięśni grzbietu –przetoczenie się z leżenia tyłem do leżenia przodem. Leżenie przodem, broda oparta na dłoniach, w dłoniach chusta. Niewielki wznos tułowia z powolnym prostowaniem ramion i wyciąganiem się w górę. Powtórzyć 10x
5. Ćwiczenia oddechowe –w pozycji na czworakach dzieci dmuchają na rozłożoną na podłodze chustę lub piórko.

### **01.04. 2020 ĆWICZENIA Z PRZYRZĄDAMI DOMOWYMI**

Rozgrzewka: Znajdź 10 rzeczy domowych twojego ulubionego koloru i przynieś na miejsce ćwiczenia

#### **Zadanie:**

Wybierz najcięższą rzecz i podnieś tą rzecz 10 razy w trzech seriach

Rozstaw wybrane rzeczy i przeskocz je praw nogą (3 serie)

Następnie przeskocz te rzeczy lewą nogą (3 serie)

Przeskocz wybrane rzeczy obunóż (3serie)

Wymyśl 5 ćwiczeń z domowymi rzeczami ulubionego koloru i wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń (nagraj filmik z tymi rzeczami i wstaw na whatsapp klasowy- najlepszy film opublikujemy na fb szkoły)

### **02.04.2020**

#### **Temat: Zabawy wzmacniające prawidłową postawę ciała**

1. Ćwiczenia tułowia –skłony boczne „Drzewami kołysze wiatr”. Dzieci stoją w rozkroku, ręce luźno wzdłuż ciała. Wolne rytmiczne skłony w lewo, w prawo. Po kilku skłonach –wyprost (wiatr przestał wiać i nie kołysze drzewami). Powtórzyć 5x
2. Ćwiczenia tułowia –skłony boczne. Dzieci stają w rozkroku, ręce opuszczone mają wzdłuż ciała. Dzieci wykonują luźne skłony tułowia w lewo i w prawo –drzewami kołysze wiatr. Powtórzyć 5 x.

3. „Zająć” –stojąc w rozkroku (nogi wyprostowane) –przesuwanie złożonej gazety między stopami w tył i w przód. Po kilku ruchach przeskoki bokiem przez gazetę w lewo, w prawo. Powtórzyć 5x

4. „Skoki kangura” –przyjęcie poprawnej postawy wyjściowej (postawa wyprostowana, łopatki ściągnięte), gazeta złożona na pół i trzymana między kolanami. Powtórzyć 5x

5. „Niedźwiedź zasypia”–siad skulny, głowa zbliżona do kolan –wydech. Siad prosty, ramiona wzniesione w górę –wdech.

### **03.04.2020** **ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE Butelka**

#### **Rozgrzewka:**

Napełnij 1,5 litrową butelkę wodą. Połóż się na podłodze na brzuchu i tocz butelkę najdalej jak potrafisz tam i z powrotem.

#### **Zadania:**

W staniu rozkrokiem trzymając butelkę 1,5litrową dotykamy ziemi (10powtórzeń x 3 serie) 30 sekund przerwy

W staniu rozkrokiem z butelką dotykamy prawej i lewej stopy (10x3) 30 sekund przerwy

Siad rokroczny. Skłony z butelką do lewej i prawej nogi (10x3) x 30sekund

Przenoszenie ciężaru trzymając butelkę z lewej na prawą nogą w pozycji stojąc – wykroki boczne (10x3)30 sekund

Wykroki lewą i prawa nogą w przód trzymając butelkę (10x3) 30 sekund

### **06.04.2020**

#### **Temat: Zabawy kształtujące chwyt rąk**

1. W pozycji siedzącej i stojącej –podrzut woreczka( ściereczki, piłeczki, kulki z gazety itp.) oburącz, kłaśnięcie w dłonie –chwyt dowolny. Powtórzyć 10x..

2. Podrzut i chwyt woreczka jednorącz w pozycji siedzącej i stojącej. Powtórzyć 10x

3. W leżeniu przodem nożyce pionowe ramion, a następnie nożyce pionowe nóg. Powtórzyć 10x.

4. W leżeniu przodem naprzemianstronny wznos prawego ramienia i lewej nogi, a następnie lewego ramienia i prawej nogi. Powtórzyć 10x.

5. Leżenie tyłem; ramiona w bok, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte na podłożu –próba uchwycenia palcami stóp, leżącej na podłodze chusty –uniesienie w górę i opuszczenie jej

na brzuch. Wykonanie 2–3 oddechów przeponą, podanie chusty rękoma do stóp. Powtórzyć 10x

**07.04.2020**

**Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha**

Z komentarzem [VG1]:

1. Pozycja wyjściowa siad ugięty (nogi ugięte w stawach kolanowych, dłonie oparte z tyłu o podłoże); ruch (unoszenie bioder do góry). 10x
2. Leżenie na brzuchu, nogi wyprostowane i złączone, ręce wyciągnięte w bok, w jednej dłoni woreczek; ruch –przesunięcie wyprostowanych rąk w tył i przełożenie woreczka z ręki, do ręki nad biodrami, a następnie z przodu nad głową.
3. Leżenie na plecach, nogi ugięte w stawach kolanowych, ręce wzdłuż tułowia; ruch ugięcie nóg z przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej, z jednoczesnym uniesieniem głowy i barków.
4. Leżenie na plecach, nogi ugięte, stopy na podłożu –ustabilizowane, ręce w pozycji skrzydeł leżą na podłożu, ruch –utrzymując prosty tułów przejście do siadu ze skretem tułowia.
5. Siad prosty, dłonie oparte z tyłu na podłożu; ruch –unoszenie nóg nad podłoże i wykonywanie złączonymi nogami w powietrzu kółek.

**08.04.2020**

**Temat: Zabawy wzmacniające mięśnie kończyn górnych**

1. Dzieci przez 5 min chodzą po domu w pozycji na czworakach pokonując różne napotkane przeszkody. Wykonujemy domowy tor przeszkód

## 2. Zabawa „Bieg po buty”

Będziesz potrzebować papierowego, dużego pudła lub kosza na bieliznę. W zabawie biorą udział dwie drużyny (co najmniej po dwóch graczy w każdej). Należy wyznaczyć linię startu i odcinek do przebiegnięcia – na jego końcu ustawić pudełko (po jednym na drużynę). Miejsce zabawy musi być na tyle bezpieczne, by można było biegać na bosaka. Pierwszy gracz z drużyny biegnie do pudełka, zdejmując buty i wkładając je do niego. Następnie biegnie z powrotem. Dotyka ręką kolegi i ten rusza... Kiedy już cały zespół jest bez butów, gracze po kolei biegną do pudełka, zakładają buty i wracają biegiem. Pierwszy zespół z butami na nogach – wygrywa.

3. Stan na podłodze w rozkroku. Wskocz, aby twoje nogi i ręce były szeroko rozstawione. Skocz z powrotem do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie 10x

4. Stan w dużym rozkroku. Usiądź na jednej pięcie, podczas gdy druga noga zostanie wyprostowana. Trzymaj proste plecy, kolano na zewnątrz. W przysiadzie na jednej nodze palce nóg obróć ku górze, aby umożliwić zejście do głębszej pozycji. 5x na nogę

5. Kłaziemy się na plecach na ręczniku i odpychając się nogami pokonujemy odcinek wcześniej wyznaczony.