ZDALNE NAUCZANIE - gimnastyka.

Drogie Dzieci, drodzy Rodzice!

Znając dobrze nasze kochane Przedszkolaki i ich dużą potrzebę ruchu, zdajemy sobie sprawę z tego, jakim wyzwaniem jest dla nich i Państwa ograniczenie spacerów, czy możliwości zabaw ruchowych w towarzystwie innych dzieci. Poniżej przedstwiamy więc propozycje zabaw i ćwiczeń ruchowych, które można przeprowadzić w warunkach domowych. Ćwiczenia mają charakter ogólnorozwojowy oraz zawierają elementy ćwiczeń integracji sensorycznej. Życzymy udanej zabawy.

1. Na rozgrzewkę proponujemy skorzystac z ćwiczeń z Pipii

https://www.youtube.com/watch?v=m2WsGrvCx_w

2. Ćwiczenie „Koncert”

Malec siedzi na podłodze, podparty z tyłu dłońmi. Nogi ma ugięte w kolanach. Unosi zgięte nogi i na hasło "bęben!" uderza (lekko!) piętami w podłogę, a na hasło „pianino!” „gra” na niej paluszkami stóp. Może wystukiwać rytm konkretnej piosenki, np. „Wlazł kotek na płotek”.

2. Ćwiczenie „Wyścig wielbłądów”

Maluch chodzi na czworakach, ale z wyprostowanymi nogami i wypiętą pupą, która wygląda jak wielbłądzi garb. Dla utrudnienia odwzorujcie chód tego zwierzęcia (symetrycznie, czyli najpierw przestawcie lewą rękę i nogę, a później prawą rękę i nogę).

3. Ćwiczenie „Wyścig raków”

Smyk opiera się na rękach i nogach (brzuchem do góry), unosi biodra i wędruje w tej pozycji. Będzie miał większą frajdę, jeśli także Rodzic spróbuje!

4. Ćwiczenie „Tango”

Stoisz twarzą do smyka i trzymasz go za ręce. Malec staje na twoich stopach i tak tańczycie. Jeżeli dziecku spodoba się ta zabawa, można zaproponować mu taniec przy muzyce:

https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i_mQSo

5. Proste ćwiczenia z elementami SI:

-turlanie się po podłodze,

-bitwa na poduszki,

-przeciąganie liny, sznurka,

-zabawa w naleśnika, zawijanie i odwijanie kocem,

- tor przeszkód (wykorzystać można krzesła, poduszki),

-chodzenie na czworakach, przepychanie, odpychanie od ściany, zabawy typu zapasy, ciągnięcie ciężkich przedmiotów,

-żabie skoki, pompki, marsz z obciążeniem,

- rzucanie i łapanie balonów, możemy wypełnić je wodą, grochem, ryżem,

- ugniatanie piłki, poduszki różnymi częściami ciała połączone z ich nazywaniem,

- przyjmowanie i utrzymywanie pozycji „bocian” , „jaskółka” , z otwartymi i zamkniętymi oczami,

- chodzenie stopa za stopą do przodu i do tyłu,

- rzucanie do celu (np. piłeczką do miski). Miska może leżeć (cel nieruchomy) lub możemy nią ruszać. Zachęcamy dziecko by rzucało raz prawą, raz lewą ręką.

- podrzucanie piłki do góry (można wprowadzić utrudnienie np. klaskanie, przysiad),

- orzeł na podłodze, podskoki, pajacyki.

Mamy nadzieję, że z prezentowanego zestawu wybrali Państwo te ćwiczenia, które najbardziej odpowiadają Waszym dzieciom, a dzieciaki bawiły się dobrze. Na koniec każdych ćwiczeń ruchowych zalecamy relaksację przy muzyce - wspólne słuchanie odgłosów natury.

Przykładowa muzyka:

https://www.youtube.com/watch?v=4NzoFUxeOLo

ZDALNE NAUCZANIE - Mali Wspaniali zostają w domu!

Drogie Dzieci, drodzy Rodzice!

Mimo zamkniętej placówki i nieodbywających się zajęć z programu Mali Wspaniali Fundacja zaprasza na swój fanpage pod linkiem

https://www.facebook.com/maliwspanialifundacja/

gdzie codziennie dla Was i Rodziców publikuje porcję pomysłów na zabawy i ćwiczenia sportowe. Zachęcamy wszystkich do obserwowania strony, czynnego udziału, korzystania z propozycji i aktywnego spędzania czasu w domu.

Życzymy Wszystkim Przedszkolakom, Rodzicom dużo zdrowia!

Serdecznie pozdrawiamy

Zespół Fundacji Mali Wspaniali