

ZAJĘCIA SPORTOWO - REKREACYJNE

1. W ramach zajęć rozgrzewających proponuję następujące zestawy ćwiczeń:

- rytmiczny marsz w miejscu z liczeniem i klaskaniem;
- zwroty z podskokami w lewo i prawo;
- krążenia ramion ugiętych i wyprostowanych;
- luźne wymachy ramion;
- wspięcie na palce;
- półprzysiady;
- siad skrzyżny z podskoku;
- siad z przysiadu podpartego *koci grzbiet*;
- skłony w tył z leżenia przodem *samolot*;
- skłony boczne w siadach;
- skręty tułowia w siadach;
- wspinanie i przechodzenie przez przeszkody;
- podskoki obunóż,
- podskoki na lewej nodze,
- podskoki na prawej nodze,
- naprzemienne stanie raz na palcach raz na piętach,
- „wiatrak” – naśladujemy ruch skrzydeł wiatraka – krążenia ramion (do przodu, do tyłu),
- ćwiczenia nadgarstka i palców dłoni.

2. Propozycje gier i zabaw w warunkach domowych:

○ **Przeprawa przez rzekę.**

Wyobraźcie sobie, że przez Wasz pokój przepływa rzeka. Długi rwący potok rozciąga swoje brzegi od stołu, aż do kanapy lub od ściany do ściany, w zależności od rozkładu mieszkania. Musicie przejść na drugą stronę skacząc po kamieniach, ale tak, aby nie wpaść do wody. Czym są kamienie? Poduszkami jaškami lub innymi kawałkami materiału. Rozłóżcie je na podłodze tak, aby przejście po nich nie było zbyt łatwe. I po każdym prawidłowym przedostaniu się na drugi brzeg zmieniajcie ustawienie. Oczywiście na trudniejsze, tak jakby to był kolejny level do przejścia w grze.

○ **Tropiciele.**

Jedną z nich jest znana powszechnie zabawa w "ciepło-zimno". Rodzic chowa konkretny przedmiot, dziecko musi go znaleźć wyłącznie dzięki wskazówkom: ciepło, zimno.

Drugą zabawą, bardziej skomplikowaną są domowe podchody. Rodzic chowa w domu koperty z zadaniami. Dziecko znajduje je i wykonuje poszczególne polecenia np. zrób 10 przysiadów.

○ **Sznurek.**

Potrzebny będzie sznurek długości minimum 1,5 m. Możecie sobie wyobrazić, że jest to most, wąż lub cyrkowa lina. Sznurek leży na podłodze, tworzycie z niego dowolny kształt.

Zadań może być wiele:

- spacer po sznurku uważając by z niego nie "spaść";
- przeskakiwanie przez sznurek raz na jedną, raz na drugą stronę;
- przejście po sznurku przodem, tyłem, bokiem.

○ **Zabawy z piłką.**

Piłka jest świetnym materiałem do zabawy, gdyż można ją wykorzystywać na różne sposoby.

- Rzucanie piłki do celu. Wykorzystujemy wszystko to, co jest dostępne w domu: skrzynia, pudło, kosz na śmieci. Im starsze i zręczniejsze dziecko, tym dalej ustawiamy cel rzutu.

- Piłka i kolory. Rzucamy do siebie piłkę wymieniając różne kolory. Na hasło "czarny" piłeczki nie wolno złapać. Jeśli jednak uczestnik chwyci piłkę, przegrywa lub wykonuje zadanie np. dziesięć podskoków.

○ **Sklejony.**

Zabawa dla minimum dwójki dzieci. Osoba prowadząca włącza dowolną muzykę, w tym czasie dzieci tańczą, podskakują, chodzą na palcach (wszystko zależy od kreatywności uczestników). Podczas pauzy prowadzący mówi np. plecy do pleców i dzieci muszą się zetknąć daną częścią ciała.

○ **Dwa kolory.**

Rodzic przygotowuje dwa lizaki – jeden w kolorze czerwonym, a drugi w zielonym. Dzieci swobodnie biegają po pokoju. Gdy mama albo tata podniosą czerwony lizak, to się zatrzymują, a jak zielony to kontynuują kursowanie po mieszkaniu. Ćwiczenie wpływa na koncentrację, a także jest dobrym wprowadzeniem do nauki sygnalizacji świetlnej.

Opracował: Krzysztof Różga