Ćwiczenia gimnastyczne Zestaw XXI

Zagadkowy zwierzyniec Pomoce: zagadki o zwierzętach, drabinki, obręcze.

Dziecko ma: plecy wyprostowane, ręce ułożone wzdłuż tułowia. Przed rozpoczęciem każdego ćwiczenia Rodzic mówi zagadkę, a dziecko próbuje odgadnąć, jakie zwierzęta będzie naśladować w zabawie.

Rodzic zadaje zagadkę, dziecko odgaduje: Przez całą zimę słodko sobie śpi. Wiesz, dlaczego? Miód mu się śni. „Dzik” – ćwiczenie z elementem wspinania. Zagadka: Kuzyn świnki, żyje w lesie, porośnięty jest szczeciną. Żołędzie, grzyby, kasztany, z głodu nie dadzą mu zginąć. Dziecko chodzi po sali. Na hasło: Idzie dzik, wspinają się na drabinkę, naśladując wdrapywanie się na drzewo. Na hasło: Dzik odszedł – bezpiecznie schodzi i kontynuuje ćwiczenie. „Mysz” – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Zagadka: Ma długi ogonek, oczy gdy zobaczy kota, ucieka do norki. Dziecko chodzi po pokoju na czworaka, naśladując myszy. Na hasło: Idzie kot – siada w siadzie skrzyżnym ze „skrzydełkami”. Rodzic , w zabawie „kot”, chodzi po sali i kontroluje przyjęcie pozycji skorygowanej w siadzie. Dziecko, które niewłaściwie siedzi, zostaje złapane i odchodzi z zabawy. „Ślimak” – ćwiczenie mięśni grzbietu i karku. Zagadka: O nocleg nie prosi, wędruje po świecie, Mały domek nosi na swym własnym grzbiecie. Dziecko w leżeniu przodem, nogi złączone, wyprostowane, ręce ułożone pod brodą. Na hasło: Ślimaku, pokaż rogi – dziecko unosi klatkę piersiową nad podłogę, uginają ręce i wyprostowane palce wskazujące przykładają do głowy. Na hasło: Ślimaku, schowaj się do skorupki – siada w klęku podpartym z opuszczoną głową i rękoma wyciągniętymi przed siebie. „Zając” – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Zagadka: Ma długie uszy, bardzo zwinnie skacze, I zmyka przez pola, gdy lisa zobaczy. Dziecko w pozycji kucznej. Na hasło: Zające skaczą – naśladuje zajęcze skoki. Na hasło: Zając nasłuchuje – kuca i przykłada dłonie do głowy, naśladując uszy nasłuchującego zająca. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy. „Wiewiórka” – ćwiczenie skoczności. Rodzic rozkłada duże obręcze, jedną za drugą. Zagadka: Ma rude futerko, w małej dziupli mieszka, Lubi łuskać szyszki i chrupać orzeszka. Dziecko obunóż przeskakują z obręczy do obręczy, naśladując skoki wiewiórki. „Kret” – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Rodzic ustawia trzy pary krzesełek i zaczepia o ich oparcia duże obręcze. Zagadka: Małe zwierzątko, a sił ma wiele, by kopać w ziemi długie tunele. Na hasło: Krecik drąży tunel – dziecko czołga się przez tunel utworzony z obręczy.

„Tak czy nie?” – ćwiczenie wyprostne. Dziecko siadają w siadzie skrzyżnym ze „skrzydełkami”. Rodzic zadaje dziecku pytania. Jeśli odpowiedź brzmi tak, wykonuje skłon głowy w przód, jeśli nie – kręcąc głową, zaprzecza. Zadawane pytania dotyczą zwierząt, które dzieci naśladowały podczas zajęć, np. Czy krecik drąży pod ziemią tunele? Czy wiewiórka ma czarne futerko? jak paciorki,