

ĆWICZENIA Z BUTELKAMI

Proszę o przygotowanie odpowiedniego, 4-5 plastikowych butelek

ROZGRZEWKĄ PRZY MUZYCE (materiał pochodzi z kanału Time 4 Kids TV)

https://youtu.be/ju8W_SX_wy4

Część główna ĆWICZENIA Z WYKORZYSTANIEM Z BUTELKI

„Z ręki do ręki” - ćwiczenie dużych grup mięśniowych - przekładanie butelki: z ręki do ręki z przodu, z tyłu, nad głową.

„Między butelkami” - zabawa orientacyjno-porządkowa. Rozstawiamy butelki w różnych miejscach w pokoju, przy dowolnej muzyce biegamy na palcach wykonując przy każdej mijanej butelce przysiad.

„Kicające zajaczki” - ćwiczenie kształtujące mięśnie tułowia w płaszczyźnie strzałkowej. Dziecko kuca i oburącz łapie butelkę za końce i układa na kark, dokładnie na wysokości łopatek i podskakuje próbując wyprostować plecy.

„Omiń butelki” - ćwiczenie z elementem czworakowania. Dziecko poruszając się na czworakach, omija kolejne ustawione butelki.

„Na boki” - ćwiczenie kształtujące mięśnie tułowia w płaszczyźnie czołowej - skłony boczne. Dziecko stając w lekkim rozkroku, unosi ręce, trzymając brzegi butelki, wykonuje skłony boczne w lewą i prawą stronę.

„Przełóż butelkę pod kolanem” - ćwiczenie równowagi. Dziecko stojąc unosi ugiętą w kolanie nogę (raz jedną raz drugą) i przekłada pod nią butelkę.

„Podrzucić butelkę” - ćwiczenie z elementem rzutu: Podrzuty butelki w górę, chwyt oburącz.

„Nad butelką” - ćwiczenie mięśni brzucha. Siad równoważny z oparciem dłońmi o podłogę za sobą. Butelkę kładziemy na podłodze przy stopach - wnosimy nogi nad butelkę, podpierając ręce na przedramieniu.

Ćwiczenie skoczne: Butelki rozstawione na podłodze, dziecko skacze dookoła butelki raz w jedną, raz w drugą stronę.

RELAKSACJA

Rodzic czyta dziecku tekst, dziecko wykonuje ruchy:

Budzący się kocur

„Czy widziałeś choć raz budzącego się kota? Czy widziałeś, jak przez chwilę patrzy na świat przez na wpół otwarte oczy, potem lekko podnosi głowę, oblizuje się, a na końcu powoli się przeciąga. Wyobraź sobie, że teraz ty jesteś takim kocurem – pomału wybudzasz się ze snu –

przyjemnie się wyciągasz – od głowy aż po najmniejszy palec u nogi. Na koniec przetrzyj oczy i pogłaszcz się po twarzy, szyi i karku”.