POMPIKOWE DOMOWE PRZEDSZKOLE

Ćwiczenia gimnastyczne w domu

Rozwój fizyczny dziecka w wieku przedszkolnym charakteryzuje się zwolnieniem tempa zmian. Dotyczy to zarówno wysokości i ciężaru ciała dziecka, jak i wielkości poszczególnych organów. Przebieg zmian rozwojowych w tym wieku jest raczej równomierny.

Sylwetka dziecka w tym wieku powinna stawać się bardziej harmonijna i smuklejsza. Kości dziecka powoli zmniejszają zawartość wody, a zwiększa się wysycenie ich składnikami mineralnymi.

Na ten tydzień przygotowałem ćwiczenia z piłką, aby wspomóc prawidłowy rozwój fizyczny naszych dzieci. Do ćwiczeń potrzebna jest piłka gumowa średniej wielkości.

Zapraszam do ruchu przez zabawę.

Ćwiczenie 1:

Dziecko leży na brzuchu trzymając przed sobą piłkę. Rodzic siedzi po turecku naprzeciwko dziecka w odległości 1,5 metra. Dziecko unosi łokcie nad podłogę i odepchnięciem toczy piłkę do rodzica lub rodzeństwa.

Ćwiczenie 2:

Dziecko leży na brzuchu. Trzyma w dłoniach piłkę. Naprzeciwko w odległości 1,5 metra siedzi rodzic z dłońmi splecionymi przed sobą. Dziecko unosi tułów i stara się trafić piłką do „kosza”.

Ćwiczenie 3:

Dziecko i rodzic siedzą odwróceni plecami do siebie w odległości 1 metra. Dziecko trzymając piłkę wykonuje skręt tułowia i podaje piłkę rodzicowi.

Ćwiczenie 4:

Dziecko wykonuje siad prosty i stara się przetoczyć piłkę jedną ręką po podłodze wokół własnego ciała.

Ćwiczenie 5:

Dziecko leży na plecach z nogami ugiętymi w kolanach i podniesionymi do góry (między udami a tułowiem utrzymuje kąt prosty). Ręce leżą za głową w pozycji skrzydełek. Rodzic kładzie piłkę na łydkach dziecka, a dziecko stara się utrzymać pozycję, aby piłka nie spadła.

Ćwiczenie 6:

Dziecko wykonuje siad prosty i trzyma piłkę przed sobą. Stara się rzucić piłkę nad głową do tyłu - do rodzica, który siedzi za jego plecami w odległości 2 metrów.

Ćwiczenie 7:

Dziecko leży na plecach z nogami opartymi o ścianę. Rodzic wkłada piłkę dla dziecka między stopy a ścianę. Dziecko turla piłkę po ścianie w górę i w dół.

Ćwiczenie 8:

Dziecko stoi tyłem do ściany, ręce ustawione w pozycji skrzydełek. Plecami dociska piłkę do ściany. Dziecko stara się wykonać kilka przysiadów tak, aby piłka nie spadła.

Życzę miłych wrażeń z ćwiczeń ze swoimi pociechami i dużo zdrowia.

Łukasz Łukasiewicz - rehabilitant