POMPIKOWE DOMOWE PRZEDSZKOLE

Ćwiczenia gimnastyczne z szarfą

Zdrowe, zgrabne, o pięknej sylwetce dzieci to marzenie wszystkich rodziców i dążenie wychowawców. Czy takie będzie, w dużym stopniu zależy właśnie od rodziców - od warunków, jakie mu zapewniają, stylu życia i nawyków, jakie mu przekażą.

Warunki w jakich żyjemy mają największy wpływ na organizm dziecka. Niestety często nie sprzyjają one zdrowemu rozwojowi. Niedostatek ruchu, telewizja, komputery, zanieczyszczenie środowiska itp. powodują, że nasze dzieci nie zawsze rosną i rozwijają się prawidłowo.

Mała aktywność ruchowa sprawia, że mięśnie są słabsze, a układ krążenia i oddechowy mniej wydolne. Organizm dziecka staje się przez to bardziej podatny na niekorzystne zmiany.

Ćwiczenie 1:

Dziecko stoi przed szarfą ułożoną w kółko. Obunóż wskakuje, a następnie wyskakuje z niego, starając się nie dotknąć szarfy stopami.

Ćwiczenie 2:

Dziecko siedzi na krzesełku, a przed nim leży szarfa. Chwyta palcami jednej stopy szarfę, unosi nogę do góry i macha szarfą na boki.

Ćwiczenie 3:

Dziecko stoi przed szarfą ułożoną w kółko. Dziecko staje w kółku, chwyta dłońmi szarfę i wciąga ją w górę, aż do zdjęcia przez głowę.

Ćwiczenie 4:

Dziecko stoi przed 3 – 4 kółkami z szarf. Wykonuje skok obunóż z jednego kółka do kolejnego.

Ćwiczenie 5:

Dziecko siedzi na podłodze z szarfą w dłoniach. Wkłada szarfę między stopy, unosi nogi nad podłogę i wykonuje ruchy jak przy praniu bielizny. Kolana powinny być przy tym skierowane na zewnątrz, a podeszwy stóp do siebie.

Ćwiczenie 6:

Dziecko stoi przed szarfą, chwyta palcami stóp końce szarfy (jeden koniec szarfy palcami jednej stopy, a drugi koniec – palcami drugiej stopy). Dziecko chodzi po pokoju starając się utrzymać szarfy palcami stóp.

Ćwiczenie 7:

Dziecko siedzi na podłodze z ugiętymi nogami, palcami stóp trzyma jeden koniec szarfy. Rodzic siedzi przed dzieckiem trzymając w dłoniach drugi koniec szarfy. Rodzic ciągnie szarfę, starając się wyciągnąć ją spod palców dziecka.

Ćwiczenie 8:

Dziecko siedzi na krześle. Przed dzieckiem leży szarfa złożona na pół. Dziecko piętą przyciska koniec szarfy, następnie zwija szarfę pod stopę ruchami zginania palców.

Ćwiczenie 9:

Rodzic trzyma szarfę uniesioną w górę. Dziecko odbiciem obunóż stara się wyskoczyć w górę tak wysoko, aby dosięgnąć rękoma koniec szarfy.

Życzę udanej gimnastyki przez zabawę.

Łukasz Łukasiewicz - rehabilitant