



Rozgrzewka

1

Budujemy bałwana

W ograniczonej przestrzeni rozrzucajemy woreczki gimnastyczne. Dzieci biegają pomiędzy woreczkami i na sygnał „budują bałwana”. Pojedynczo lub np. w grupach 3-4 osobowych układają na sobie 3 woreczki. W zależności od liczebności grupy i kolorów woreczków można zadanie utrudnić i „lepić bałwana” z:

- 5 lub więcej woreczków
- woreczków w różnych kolorach
- woreczków w tym samym kolorze,
- 3 woreczków, ale każda grupa musi ułożyć 2 lub więcej bałwaneków.



2

Część główna – ćwiczenia wzmacniające ogólną siłę, wydolność i sprawność organizmu (crossfit)

Kula śnieżna (wzmacnianie mięśni nóg)

Dzieci muszą podawać sobie wielką kulę śnieżną, muszą to robić bardzo dokładnie i ostrożnie inaczej kula może wywołać lawinę. Najpierw dzieci ustawiają się tyłem do ściany, przyklejają plecy do ściany i „siadają” tzn. uginają kolana, które muszą być pod kątem prostym i tak utrzymując pozycję, podają sobie dużą piłkę z rąk do rąk. Raz na wysokości kolan, a raz wysoko nad głową.

W kolejnym ataku „śnieżnej kuli” dzieci kładą się na podłodze, blisko ściany i opierają stopy o ścianę. Tym razem dużą piłkę podają do siebie nogami, starając się zrobić to tak, aby piłka cały czas była dociskana do ściany i żeby nie upadła na podłogę.

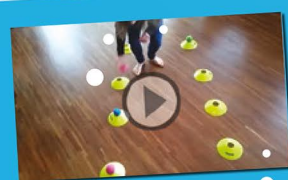
Sanki (wzmacnianie siły mięśni rąk oraz ogólnej wytrzymałości)

Dzieci ustawiamy w grupach/drużynach, w każdej drużynie dzieci stoją parami. Wyznaczamy trasę dla każdej drużyny: odległość kilku kroków między dwoma pachołkami. Drużyny ustawiają się przy swoich trasach. Para ma koc, czyli sanki i jedno dziecko siedzi na kocu. Na sygnał prowadzącego rozpoczynają się wyścigi sanek i drugie dziecko ciągnie sanki czyli ciągnie koc, na którym jest drugie dziecko z pary.

3



Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające



KLIKNIJ I ZOBACZ FILM

Partnerzy oraz patroni medialni akcji:



DECATHLON



bliżej
przedszkola

