



Rozgrzewka



1. „Wyścig cyferek”

Dzieci ustawiają się w kole, w większych odstępach, nie trzymają się za ręce. Odliczamy od 1 do 2 tzn. każde dziecko ma przypisaną liczbę 1 lub 2. Żeby dzieciom łatwiej było zapamiętać kto, jaką ma liczbę, możemy poprosić, aby na hasło „1” dzieci, które mają przypisaną tę liczbę, podniosły rękę do góry i podobnie z „dwójkami”. Teraz już możemy zacząć grę! Na sygnał prowadzącego: „jedynki”, wszystkie dzieci, które miały przypisaną „1” muszą jak najszybciej obieć koło i wrócić na swoje miejsce.

UWAGA!

Jako utrudnienie można wprowadzić proste dodawanie tzn. zamiast powiedzieć zbierzcie 4 naleśniki – zbierzcie 2+2 itp.

2. „Kółko i krzyżyk” (szybkość reakcji, spostrzegawczość, wzmacnianie mięśni nóg)

Dzieci dzielimy na 2 drużyny. Wyznaczamy miejsce do gry w „kółko i krzyżyk” np. poprzez ułożenie makaronów (ewentualnie jeśli są dostępne kółka „hula hop”, układamy je 3 x 3). Każda drużyna otrzymuje znaczniki w jednym kolorze np. kolor czerwony, w grze będą to kółka, a kolor niebieski – krzyżyki. Zaczynamy grę! Pierwsi zawodnicy z każdej drużyny jak najszybciej biegną do wyznaczonej planszy gry i kładą swój znacznik w dowolnym polu (czyli „rysują” kółko lub krzyżyk) i jak najszybciej wracają. Kolejni zawodnicy układają swoje znaczniki. Wygrywa ta drużyna, której uda się tak ułożyć znaczniki, aby 3 znaczniki były w jednej linii: poziomo, pionowo lub ukośnie. W przypadku remisu, wygrywa drużyna, której zawodnicy szybciej odłożyli znaczniki i wrócili na linię startu.

UWAGA!

Możemy wprowadzić różne utrudnienia:

- Jeśli jest więcej dzieci możemy wprowadzić więcej liczb np. od 1 do 4,
- Dzieci mogą startować do wyścigu po ustalonym wcześniej sygnale np. liczby „1” startują po jednym gwizdku, „2” po dwóch gwizdkach, itd.,
- Wprowadzamy zadania do wykonania dla tych, którzy np. pomylił się i po „wyścigu” nie stanął na swoim miejscu.

Część główna – ćwiczenia rozwijające szybkość reakcji oraz koordynację ciała

1. „Naleśniki” (szybkość reakcji, wzmacnianie siły mięśni postawnych)

Dzieci dowolnie biegają, a prowadzący „szykuje” kolorowe kółka. Na sygnał każde dziecko musi „zjeść”, czyli zebrać odpowiednią ilość naleśników, np. 2 lub 5 (wszystko w zależności od ilości posiadanych znaczników oraz od ilości dzieci biorących udział w zajęciach).



Zakończenie - ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

Dzieci wykonują różne ćwiczenia rozciągające, ale każde kolejne ćwiczenie jest wykonywane w ilości 1 mniej niż poprzednie. Zaczynamy od :

- 10 skłonów do prawej i lewej nogi,
- 9 długich wyroków (raz prawa noga do przodu raz lewa) z jednoczesnym uniesieniem rąk do góry
- 8 skłonów do palców stóp w siadzie prostym
- itd.



KLIKNIJ I ZOBACZ FILM

Partnerzy oraz patroni medialni akcji:



DECATHLON



bliżej
przedszkola

