



Owoce – ćwiczenia stóp

Temat: Wzmacnianie i rozciąganie mięśni stóp.

Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia wzmacniające mięśnie stóp, balans ciała, trening funkcjonalny.

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni stóp;
- kształtuje prawidłową postawę ciała;
- utrzymuje równowagę ciała,
- podnosi ogólną sprawność i wydolność organizmu;
- rozwija koncentrację.

Metody: naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła, słowne (objaśnianie, pokaz), ćwiczenia praktyczne.

Formy pracy: indywidualne.

Pomoce dydaktyczne: małe piłki z gąbki, piłki tenisowe, sznurek/lina, „makarony” (do nauki pływania).

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć; poinformowanie jak ważne jest dbanie o stopy, wzmacnianie ich mięśni i rozciąganie; przygotowanie do ćwiczeń – wykonywanie zadań bosymi stopami.

Rozgrzewka

1. Berek „Banan”

Dzieci maszerują/biegają/skaczą dookoła sali, prowadzący/trener to tzw. berek, który po dotknięciu/złapaniu dziecka „zamienia je” w banana tzn. dziecko zatrzymuje się,



podnosi ręce wysoko nad głowę i złącza dłonie. Inne dzieci mogą „odczarować” złapanego „banana” poprzez „obranie go ze skórki”, tzn. chwytają za dłonie złapanego dziecka i opuszczają je na dół. Uwolnione/odczarowane dziecko ponownie włącza się do zabawy.

2. Ćwiczenie „Zbieramy owoce”

Dzieci maszerują/biegają dookoła sali i wykonują ćwiczenia:

- „zrywają” jabłka z drzew czyli biegnąc, na zmianę podnoszą ręce do góry, raz prawa, raz lewa ręka. W trudniejszej wersji dodatkowo podskakują raz na prawej, raz na lewej nodze (wysoko podnosząc kolano raz prawe, raz lewe).
- „zbierają” jagody czyli w czasie biegu schylają się i raz prawą, a raz lewą dłonią, zbierają owoce, dotykając dłonią podłogi
- maszerują na palcach – zrywając wysoko rosnące gruszki i potem na piętach, omijając te gruszki, które już spadły, kilka razy powtarzamy marsz na palcach i na piętach.

Część główna – ćwiczenia gimnastyczne, wzmacnianie mięśni stóp oraz podnoszenie ogólnej sprawności

1. „Farma truskawek” (balans ciała, wzmacnianie mięśni stóp) – prowadzący układa tor przeszkód wykorzystując sznurki, liny lub „makarony” z gąbki. Te elementy to ścieżki pomiędzy grządkami truskawek. Dzieci ustawione w kolejce, pojedynczo pokonują tor, czyli przechodzą, utrzymując równowagę, wąskimi ścieżkami - liniami po farmie truskawek:
 - a. Na palcach przodem
 - b. Na palcach bokiem lub tyłem
 - c. Na piętach
 - d. Na krawędziach stóp
 - e. Przodem i/lub tyłem ustawiając stopę przy stopie (bez przerw)
 - f. „chód gąsienicy” – bez odrywania stóp od podłoża podkurczanie i prostowanie palców i w ten sposób przesuwanie się do przodu
 - g. Podskoki na jednej nodze,
 - h. Bokiem po „makaronie” z asekuracją prowadzącego.
2. „Lemoniada” (zwinność, siła mięśni stóp) – rozsypujemy na podłodze małe, miękkie, np. tenisowe, piłki. W zabawie są to cytryny, z których dzieci przygotowują lemoniadę.
 - a. Zbieramy cytryny – dzieci znajdują dla siebie jedną piłkę i trzymając ją między stopami podskakują tak, aby piłka nie wypadła
 - b. W siadzie prostym, podpartym unoszą jedną stopę i kładą ją na piłce. Uniesioną stopą turlamy piłkę – cytrynę po podłodze, cały czas dotykając



stopa piłki. Piłka – cytryna masuje stopę od palców aż do pięty. Zadanie wykonujemy powoli i dokładnie kilkakrotnie powtarzając czynność i zmieniając nogę-stopę, tzn. raz prawa, raz lewa.

Uwaga! W trudniejszej wersji wykonujemy to ćwiczenie na stojąco! Stoimy na jednej nodze a drugą nogą-stopą turlamy piłkę.

- c. Wyciskamy cytrynę – siedząc w siadzie prostym podpartym lub stojąc (wersja trudniejsza), dzieci podnoszą jedną nogę i uciskają piłkę – wyciskają sok z cytryny. Najpierw naciskamy piłkę kilkakrotnie palcami stopy, potem piętą. Raz prawa stopa, raz lewa.
 - d. Stojąc przekładamy piłkę z prawej dłoni do lewej dookoła ciała – mieszamy lemoniadę. Zmieniamy kierunek i tempo „mieszania”.
 - e. Przekładamy piłkę pod uniesionym kolaniem, raz pod prawym, raz pod lewym kolaniem... lemoniada gotowa!
3. „Winogrona” (zwinność, szybkość) – każde dziecko trzyma małą piłkę tenisową lub piłkę z gąbki. Dzieci biegają i na sygnał prowadzącego: „Winogrono” dzieci muszą jak najszybciej utworzyć winogrono czyli połączyć swoje piłki (trzymając piłkę w ręku dotykają inne piłki). Dziecko, które nie zdąży dołączyć do winogrona musi wykonać zadanie: przysiady, podskoki, pajacyki itp.
4. „Arbuzy” – każde dziecko leżąc na podłodze zwija się w kulkę – jest arbuzem. Arbuzy toczą się/turlają w różnych kierunkach ale nie mogą na siebie wpaść, jeśli jakieś „arbuzy” się zderzą te dzieci muszą wykonać zadanie: wspólny „rowerek” czyli kładą się na podłodze, podnoszą nogi, opierają/dotykają się nawzajem stopami i kręcą kółka (w taki sposób żeby stopy cały czas się stykały).

5. Zakończenie – ćwiczenia rozciągające

- a. Siedząc (najlepiej na krześle) dzieci wyciągają nogi do przodu i zginają jak baletnica (zgięcie podeszwowe) a następnie prostują. Powtarzają ćwiczenie kilkakrotnie.
- b. Przysiad z wysokim unoszeniem pięt
- c. Siad „na kolanach”, ustawiamy stopy na palcach, które mocno podwijamy, następnie siad na kolanach, na stopach ułożonych grzbietami do podłogi. Podczas wykonywania takich siadów dobrze jest podłożyć coś miękkiego pod kolana np. karimatę, koc, cienki materac.