



1

Rozgrzewka

1. Ćwiczenie „Zbieramy owoce”

Dzieci maszerują/biegają dookoła sali i wykonują ćwiczenia:

- „zrywają” jabłka z drzew czyli biegnąc, na zmianę podnoszą rękę 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 dłońią, zbierają owoce, dotykając dłońią 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.

- 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 kilkukrotnie 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. „Arbuzy” – każde dziecko leżąc na podłodze zwiija się w kulkę – jest arbuzem. Arbuzy toczą się/turlają w różnych kierunkach ale nie mogą na siebie wpaść, jeśli jakies „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).



2

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

- 2. „Lemoniada” (zwinność, siła mięśni stóp) – rozsypujemy na podłodze małe, miękkie, tenisowe, piłki.

To są cytryny, z których dzieci przygotowują lemoniadę.

- Zbieramy cytryny – dzieci znajdują dla siebie jedną piłkę i trzymając ją między stopami podskakują tak, aby piłka nie wypadła
- 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.



3

Zakończenie - ćwiczenia rozciągające

Siedząc (najlepiej na krześle) dzieci wyciągają nogi do przodu i zginają jak baletnica (zgięcie podeszwy) a następnie prostują. Powtarzają ćwiczenie kilkakrotnie.



UWAGA!

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



KLIKNIJ I ZOBACZ FILM

Partnerzy oraz patroni medialni akcji:

Patronat Honorowy



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.



Minister
Edukacji i Nauki

Patronat merytoryczny



CENTRUM
EDUKACJI
NAUCZYCIELI
W GDAŃSKU

DECATHLON



FOUNDATION
SPORT HAS SO MUCH TO GIVE US
DECATHLON



bliżej
przedszkola



DEV-SOFT



MiniMini+

teleToON+



pedagog
PIŚMIE

EduGadki