

Propozycje ćwiczeń z zajęć sportowych w domu dla sześciolatka

Opracowała mgr Jadwiga Hauptman

Miejsce ćwiczeń: dobrze przewietrzony pokój z oknem.

Czas: godzina stała, przedpołudniowa, od 15 do 20 minut.

Przybory: na przykład klocki, drobne zabawki.

POWITANKA

Raz klaszczemy,

dwa machamy,

trzy tupiemy (jak najdłużej, stopami tupiemy),

cztery-gramy! (np. .klaszczemy w dłonie lub oklepujemy uda-gramy na bębenku).

Pięć,sześć-dwa obroty(prawo,lewo),

siedem-stop.

A teraz podskoki w najlepszym wydaniu!

Osiem-w górę,

hop,

hop,

hop!

Pajacyk

Wspaniałego mam pajaca w kapturku,

Co koziołki wciąż wywija na sznurku,
Zgina ręce, zgina nogi, zawsze wesół i bez trwogi,
Ten pajacyk mój .

Ćwiczenie – pajacyk

Pozycja wyjściowa;

Dziecko stoi w lekkim rozkroku

Ruch: Lekkie podskoki

1.kłaśnięcie nad głowa i rozkrok,

2.kłaśnięcie o zewnętrzną powierzchnię ud, stopy razem.

Ćwiczenie stóp i koncentracji uwagi(przed zapoznaniem dziecka z pozycjami wyjściowymi do ćwiczeń).



Dziecko siedzi na podłodze i stopami układa klocki, zabawki.

Temat -układanie muszelek na plaży.

Pozycje wyjściowe do ćwiczeń



siad prosty rozkroczny



siad skulny



siad skulny



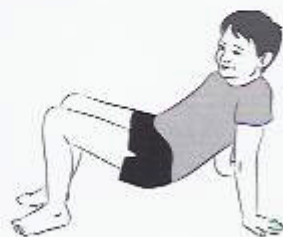
pozycja na czworakach
w podporze przodem



siad prosty



przysiad podparty



pozycja na czworakach
w podporze tyłem



kłęk podparty

SERDECZNIE POZDRAWIAM DZIECI I RODZICÓW- Pani prowadząca zajęcia sportowe Fit Klasa w Przedszkolu Nr 88w Gdańsku, mgr Jadwiga Hauptman.