

„Żywiolowa gimnastyka” - zestaw ćwiczeń gimnastycznych z woreczkami gimnastycznymi.

Część wstępna:

1. Dziecko biega w dowolnych kierunkach. Na kłaśnięcie staje na woreczku dwiema stopami tak, aby go całkowicie zakryć.

Część główna:

1. Dziecko spaceruje z woreczkiem na głowie na kłaśnięcie siada w siadzie skrzyżnym, zdejmując woreczek i podrzuca go kilka razy, ponowne kłaśnięcie - dziecko wstaje z woreczkiem na głowie i kontynuuje spacer.
2. Dziecko porusza się w dowolnym kierunku. Na sygnał rodzica podchodzi do woreczka i próbuje chwycić woreczek palcami stóp i unieść go raz prawą, a raz lewą stopą.
3. „Koparka i spycharka” - dziecko porusza się w podporze tyłem (chód kraba/ pająka). Na hasło koparka, siada z nogami ugiętymi w kolanach, unosi nogi imitując ruch łyżki koparki. Na hasło „spycharka” w takiej samej pozycji naśladuje ruch spychania.
4. Przygotowujemy pojemnik, do którego dziecko będzie wrzucać np. pluszaki. Linię rzutu ustalamy w odległości około 3m. Rodzic wywołuje dany kolor, a dziecko rzuca pluszaka w wywołanym kolorze do pojemnika. Kiedy już wszystkie pluszaki trafią do pojemnika, rodzic wyjmując je i po kolei rzuca je do dziecka. Zabawę możemy powtórzyć.
5. Dziecko na sygnał podrzuca woreczek jedną ręką i łapie drugą.
6. Leżenie tyłem, kolana ugięte unoszenie tułowia, przekładanie woreczka pomiędzy plecami a podłogą - dziecko wytrzymuje w tej pozycji 5 sekund.
7. Wykonujemy przeskoki nad woreczkiem do przodu i do tyłu, a później w prawo i w lewo.
8. Dziecko w siadzie ugiętym, woreczek pod stopami, przesuwamy go jak najdalej do przodu bez odrywania stóp od podłogi, przysuwamy woreczek z powrotem w ten sam sposób.

Część końcowa:

1. Spokojny spacer po pokoju wdech nosem (wznos ramion) wydech ustami (opuszczenie ramion) przy wdechu dziecko porusza się na palcach.