**ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE**

**Zestaw ćwiczeń ruchowych**

Potrzebne będą: woreczki gimnastyczne (w domowych warunkach można je zastąpić np. z woreczkiem z ryżem błyskawicznym, skarpetką z grochem), pojemnik lub wiaderko.

1. Rozgrzewka;

− Marsz wokół sali (pokoju) jedno za drugim.

− Zwracanie uwagi na przyjęcie prawidłowej postawy.

1. Ćwiczenia z woreczkiem na głowie i ściągniętymi łopatkami:

− stanie w pozycji wyprostowanej,

− swobodny marsz po pokoju,

− przejście do siadu: siad z kolanami ugiętymi, siad karo (stopy złączone, a kolana ugięte), siad skrzyżny.

1. Zabawa ruchowa z elementem rzutu woreczkiem.

Dzieci są ustawione po dwóch stronach linii naklejonej przez środek sali (podłogi, boiska). Na sygnał rodzica dzieci przerzucają woreczki na pole przeciwnej drużyny. Rodzic odlicza od końca, np. od 10 i woła „Stop!”, po czym sprawdza, która drużyna ma na swoim polu mniej woreczków. Ogłasza jej zwycięstwo. Powtarzamy zabawę, aby dać szansę zwycięstwa drugiej drużynie. (jeśli nie macie takiej ilości woreczków polecam do tej zabawy dużą ilość gąbek do mycia naczyń)

1. Zabawa ruchowa „Wycieranie kurzu”

Dzieci leżą na brzuchu, trzymają w dłoniach woreczki i wykonują symetryczne, koliste ruchy ramionami po podłodze – wycierają kurz pod szafkami. Na sygnał rodzica: Odkurzamy! – dzieci rozpoczynają zadanie, a na hasło: Czysto! – odpoczywają.

1. Zabawa „Kolorowe woreczki”

Rodzic podaje głośno kolor woreczków, a dzieci, trzymając je w dłoniach obu wyprostowanych rąk, unoszą je na chwilę nad podłogą.

1. Ćwiczenie „Bączek”

Dzieci rozpoczynają zadanie: wykonują siad na ugiętych nogach, unoszą pięty nad podłogę – przyjmują pozycję siad równoważny. Odpychają się rękami od podłogi i obracają wokół własnej osi (siedząc na pośladkach). Zatrzymują obrót, stawiając stopy na podłodze.

1. Ćwiczenie „Bączek z woreczkiem”

Dzieci wykonują siad równoważny, trzymają między stopami woreczek gimnastyczny, obracają się wokół własnej osi. Odkładają woreczek na podłogę – odpoczywają.

1. Zabawa ruchowa z elementem celowania woreczkiem.

Dzieci celują woreczkami do wiaderka, ustawionego w odległości 2-3 kroków od dziecka. Nie mogą przekroczyć uprzednio wyznaczonej linii.





