

Dzień 2

Temat dnia: „PISANKI, KRASZANKI”

Cele ogólne:

- Zapoznanie z przyborem jakim jest piłka tenisowa,
- Wdrażanie do umiejętnego posługiwania się piłką tenisową podczas ćwiczeń,
- Wzmacnianie mięśni ramion i tułowia.

Pomoce: piłka tenisowa lub inna mała piłka, karteczki z ćwiczeniami, pudełko lub plastikowe jajko do karteczek z ćwiczeniami.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem piłki tenisowej.

Część wstępna:

Rodzic wymyśla proste ćwiczenia i zapisuje na karteczkach, które chowa do plastikowego jajka niespodzianki lub plastikowego pudełeczka. Dziecko losuje po kolei jedną karteczkę i wykonuje ćwiczenie samo lub z rodzicem. Karteczkę z wykonanym ćwiczeniem odkłada na bok i losuje kolejne ćwiczenie. Zabawa kończy się kiedy wszystkie ćwiczenia zostaną wylosowane.

Przykładowe ćwiczenia: 5 pajacyków, 5 podskoków w miejscu, bieg w miejscu, krążenia ramion, obrót wokół własnej osi, 5 przysiadów, 5 skłonów tułowia w przód, 5 skłonów tułowia na boki, krążenie bioderek, itp.

1. Część główna:

Dziecko bierze piłkę tenisową i zaczyna ćwiczyć, każde ćwiczenie powtarzamy 10 razy:

Przekłada piłkę z ręki do ręki z przodu i z tyłu,

Przekłada piłkę z ręki do ręki nisko za plecami i wysoko nad głową,

Dziecko stoi prosto unosi raz prawą, raz lewą nogę i za każdym razem przekłada piłkę pod kolanem.

W siadzie podpartym o nogach ugiętych piłka leży między stopami. Dziecko chwytą piłkę delikatnie obiema stopami unosi ją w górę, następnie odkłada na podłogę.

W siadzie podpartym o nogach ugiętych między kostkami piłka.

ruch: prostujemy i uginamy nogi w kolanach.

Dziecko siada w siadzie rozkrocznym w prawej dłoni trzyma piłkę:

– wykonuje skłon tułowia do prawej nogi i stara się dotknąć piłką palców u stóp

- wyprost tułowia

- wykonuje skłon tułowia do lewej nogi i stara się dotknąć piłką palców u stóp

- wyprost tułowia ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie.

Po zakończonej zabawie nie zapominamy o dokładnym umyciu rąk pomoże w tym wierszyk:

„Myjemy ręce” A. Łada Grodzicka

Zaraz umyję swoje ręce,

tylko w kranie wodę odkręcę.

Plusk, plusk, leci woda,

na mycie rąk wody nie szkoda.

Woda z kranu leci i woła:

myjcie ręce dzieci!



źródło zdjęć: Internet

Opracowała: Elwira Bieskiewicz