

Zajęcia sportowe 05 – 08 V 2020r.

Witam!

Dziś zaczynamy od ćwiczeń które pozwolą osiągnąć dziecku odpowiedni poziom skupienia. Zauważyłam że dzieci znacznie dłużej utrzymują uwagę w czasie zabaw ruchowych kiedy najpierw popracujemy nad koncentracją.

Na początek proponuję więc:

- **grę memory** polecam żeby nie korzystać z gotowej gry jeśli mają taką Państwo w domu – zadaniem dla dziecka będzie wykonać ją samodzielnie (z Państwa pomocą;). Wykonamy ją rysując po 2 takie same znaczki na kartonikach, można na kartoniki zamiast rysunków naklejać naklejki które dzieci lubią, ważne żeby były po 2 z tego samego wzoru.

Proszę też na początek używać niewielu zestawów np. po 10 par żeby z czasem można dorabiać kolejne pary po to żeby nie było nudy oraz aby podnieść poprzeczkę trudności.

Wykonanie takiej gry poprawi koncentrację a także wpłynie na poprawę koordynacji oko – ręka ponieważ dziecko będzie używało nożyczek, kartoników, będzie naklejało lub rysowało. Po za tym wspólna praca/zabawa buduje więzi i daje dziecku poczucie że angażuje się Państwo w jego działania.

Ćwiczenia na aktywność fizyczną

Temat: Ćwiczenie stymulujące układ mięśniowy.

1. Na początek zaczniemy od mocnego docisku☺ **Zabawa JAJO DINOZAURA** rodzic siada na środku pokoju najlepiej na dywanie, z dala od mebli w siadzie skrzyżnym jest jajkiem. Dziecko siada na kolanach rodzica a ten obejmuje go tak rękami aby nie mogło się wyswobodzić. Dziecko jest małym dinozaurem którego zadanie polega na wydostaniu (wykluciu) się z jajka. Takie ćwiczenie dostarcza dużej dawki czucia głębokiego ciała, pozwala dziecku poczuć swoje części ciała, mięśnie. Ponad to tworzy więź między rodzicem a dzieckiem i dostarcza fajnej zabawy!

2. **Mocne tupanie** –proponuję robić to na dywanie kocu lub piance żeby nie bolały stopy – czas pracy około 3 min.

Teraz wykorzystamy butelki wody mineralnej zachęcam do gromadzenia pustych butelek po w wodzie można na nich sporo pracować, nie tłuką się – są bezpieczne, zastępują wiele sprzętów nam potrzebnych do ćwiczeń a przez różny poziom wody można dostosować ciężar do ćwiczenia.

a) Butelki pełne wody mineralnej łączymy włóczką (wiążemy przy zakrętce). Tworzymy w ten sposób słupki i linie na ich górze. Zadaniem dziecka jest przesuwać się na brzuszku pod liniami, tak aby butelki się nie przewróciły. Możemy tworzyć różne układy butelek. Pod brzuszkiem można podłożyć kocyk. (zamiast butelek opcjonalnie mogą być nogi od krzesła itp.)

(Ślizganie na brzuchu na kocyku jest bardzo dobrym ćwiczeniem, gdyż wzmacnia napięcie posturalne - to wersja naszych ćwiczeń na deskorolce. Zauważą Państwo że dziecko bardzo się męczy w tej pozycji. Ćwiczymy zatem często, ale krótko.)

b) Układamy butelki w linii w odległości około 1 metra. Zadaniem dziecka jest przebiec slalomem między butelkami, pokonać tor na czworakach, a następnie przesuwać się na pupie.

c) Do pustych butelek wlewamy wodę – można poprosić dziecko żeby za pomocą lejka to ono nalewało wodę (na pewno spodoba mu się to zadanie a przy okazji znów ćwiczymy koordynację oko-ręka i skupiamy jego uwagę) – będzie trzeba kontrolować ile wlewa ponieważ w każdej butelce ma znajdować się różna ilość wody mogą to być np. 4 butelki. Dziecko ma z zamkniętymi oczami wyszukać butelkę zgodnie z poleceniem (najcięższa, najlżejsza powtarzamy kilka razy to ćwiczenie).

Temat: Ćwiczenie równoważne.

(pod zdjęciami opis):



d) Przygotowujemy wodny tor przeszkód.

Zadaniem dziecka jest przejść przez tor podczas wykonywania różnych zadań. Przykłady:

- trzymając w górze małe butelki soczków
- idąc po torze i wymieniając itp. oznaki wiosny
- idąc po torze z woreczkiem na głowie,
- idąc po torze licząc np. do 3 lub 5 lub 10 w zależności od umiejętności.

Oczywiście propozycję toru z butelek można zamienić na deseczkę w ogródku jeśli jest taka możliwość.

Krzysztof Kleser