

I ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH I KOREKCYJNYCH dla sześciolatek

POMOCE: szarfy

Opracowanie: Renata Świątek Brzezińska

LP	NAZWA ĆW.LUB ZABAWY	TREŚĆ (PRZEBIEG)	UTRUDNIENIA
1.	Ćwiczenia porządkowe	Ustawienie w szeregu, powitanie, rozdanie szarf	Powitanie ze śpiewem
2.	Zabawa ożywiająca	Dzieci poruszają się swobodnie po sali, naśladowując ruchy różnych zwierząt. Prowadząca od czasu do czasu rzuca hasło, z jakiego kręgu zainteresowań ma być zwierzątko.	Poruszają się w rytm muzyki (nowe rymy CD 1,2,3)
3.	Ćwiczenie odruchu prawidłowej postawy	Stanie tyłem do ściany (drabinki) w postawie skorygowanej. Powolny przysiad z przyleganiem pleców do ściany, powrót do pw.	Można to zrobić z szarfą na głowie, by nie spadła.
4.	Ćwiczenie oddechowe	W staniu dmuchanie piórka lub papierka, można to zrobić w siadzie skrzyżnym.	Dmucanie w parach piłeczki pingpongowej.
5.	Ćwiczenie wzmacniające mięśnie grzbietu	Leżenie przodem, RR wzdłuż tułowia, rytmiczne unoszenie i opuszczanie głowy (dzieciół puka w drzewo)	Przez kilka sekund w rytm muzyki unoszenie i opuszczanie głowy.
6.	Zabawa „pieski na spacer – pieski do domu” – zabawa z elementem czworakowania.	Dzieci w wyznaczonych miejscach czekają na sygnał, na zawołanie „pieski na spacer” – wybiegają na czworakach, na sygnał „pieski do domu” – wracają na czworakach na wyznaczone miejsce.	Reagowanie na dźwięki wysokie i niskie.
7.	Zabawa „Polowanie na zajęczki”	Dzieci z szarf układają „kotlinki”.. Z przysiadu podpartego wykonują skoki zajęczków w dowolnym kierunku., co pewien czas zatrzymują się „słupek”. Na sygnał zajęczki uciekają skokami do kotlinek, kryją się w pozycji niskiej Klappa.	Zabiera się jedną kotlinkę, zajęczek, który nie zdąży – odpada.
8.	Zabawa lub gra bieżna.	Dzieci swobodnie biegają po sali, każde w rękę trzyma szarfę, na sygnał starają się jak najszybciej przewlec przez siebie szarfę.	Szarfę przewlekają od dołu do góry i od góry do dołu.
9.	Ćwiczenie korektywne, wyprostne w górnej części tułowia i przeciw płaskostopiu.	Siad skrzyżny, plecy proste, szarfa między kciukami, RR z przodu – przenoszenie szarfę nad głową do tyłu i do przodu. Siad prosty, podparty, szarfa przed ćwiczącym, unoszenie szarfę palcami jednej potem drugiej nogi.	Przekładanie szarfę między stopami.
10.	Zabawa uspokajająca	Zabawa ze śpiewem „Mam chusteczkę haftowaną”...	Prowadzący bawi się razem z dziećmi.

II ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH I KOREKCYJNYCH dla sześciolatek

POMOCE: laski

Opracowała: Renata Świątek Brzezińska

Lp.	Nazwa ćwiczenia lub zabawy	Treść (przebieg)	Utrudnienia
1.	Zabawa lub gra ożywiająca „Ruch uliczny”	Dzieci swobodnie biegają po sali, naśladując różne samochody. Podniesienie szarfy czerwonej – auta zatrzymują się, itp.	Dzieci biegają w różnych kierunkach.
2.	Zabawa na czworakach „Bocian i żabki”	Po całej sali skaczą żabki, w rogu na 1 nodze stoi bocian, na sygnał bocian stara się złapać żabkę, skacząc na 1 nodze, ta staje się bocianem.	Żabki mają ograniczone pole.
3.	Ćwiczenie oddechowe	Siad skrzyżny, RR oparte na kolanach, tułów w lekkim skłonie, wdech ze wznosem RR w górę i wyprostem T, wydech z opuszczaniem RR.	W rękę dziecko trzyma laskę – ćw. korekcyjne.
4.	Ćwiczenie rozciągające mm piersiowe	W siadzie skulnym trzymając w dłoniach szeroko laskę – przenoszenie laski w tył na plecy i w przód	Podczas przenoszenia laski – wdech.
5.	Ćwiczenie ściągające łopatki	Leżenie przodem, RR wyciągnięte przed siebie, trzymanie szeroko laski, przenoszenie jej nad głowę, na barki i powrót, NN złączone i wyprostowane.	Można to ćwiczenie połączyć z głębokim wdechem podczas przenoszenia laski.
6.	Ćwiczenie mm grzbietu i klatki piersiowej	W parach twarzami do siebie, laski trzymane wspólnie za końce – przeciąganie się - „kto silniejszy?”	Ćwiczący zapierają się stopami.
7.	Zabawa „Czaty na czworakach”	Dzieci ustawione w szeregu na czworakach, podchodzą niepostrzeżenie do stojącego tyłem do nich „wartownika”, który co chwilę odwraca głowę i wycofują poruszających się.	Kto pierwszy dotrze do wartownika, zmienia się z nim rolą.
8.	Zabawa „Marsz z woreczkiem na głowie”	2 rzędy, każdy z uczestników ma woreczek na głowie, na sygnał ruszają do wyznaczonej linii, powrót i ustawienie w pozycji skorygowanej.	Dzieci wykonują to ćwiczenie współzawodnicząc.
9.	Ćwiczenie przeciw płaskostopiu	Siad skulny, podparty, przed każdym dzieckiem laska, na którą kładą stopy, odpychanie NN laski do przodu i powrót.	Plecy są wyprostowane w czasie ćwiczenia.
10.	Ćwiczenie porządkowo - wychowawcze	Zebranie lasek, wyróżnienie dzieci, które poprawnie wykonały ćwiczenia.	

III ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH I KOREKCYJNYCH dla sześciolatków

POMOCE: piłka, woreczki

Opracowała: Renata Świątek Brzezińska

Lp.	Nazwa ćwiczenia lub zabawy	Treść (przebieg)	Utrudnienia
1.	Zabawa o charakterze ożywiającym „berek”	Klasyczna gonitwa, obroną przed łapiącym jest przyjęcie pozycji na jednej nodze z ramionami w bok.	Zmiana nogi.
2.	Zabawa skoczna „Łap piłkę”	Dzieci ustawione 20 m przed prowadzącym, który ma piłkę, na sygnał biegają w kierunku prowadzącego, ten rzuca w ich stronę piłkę, dziecko, które złapie, otrzymuje punkt.	Można rzucać kilkoma piłkami naraz.
3.	Ćwiczenie prawidłowej postawy	Leżenie przodem, RR w górze, przechodzenie do leżenia tyłem (przetaczanie się).	Ćwiczenie wykonuje się w obie strony.
4.	Ćwiczenie oddechowe	Stanie tyłem do ściany, RR wzdłuż T, wdech z uniesieniem RR w górę, wydech z syczeniem i wciągnięcie brzucha, RR opuszczone bokiem.	Dłuższe wytrzymanie powietrza przy wdechu.
5.	Ćwiczenie mm grzbietu	Leżenie tyłem, NN zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, RR w bok – naciskanie głową na podłogę klatka piersiowa w górę.	Uwypuklić brzuch.
6.	Ćwiczenie antygravitacyjne	Kłęk podparty, kolana w rozkroku, wysunięcie ramion do przodu i opad T do pozycji „ukłonu japońskiego”	Trzymają głowę sztywno.
7.	Zabawa „Kot jest, kota nie ma”- ćw. mm brzucha	Dzieci „myszki” swobodnie biegają na czworakach, na zapowiedź „kot jest” – myszki chowają się do norki (przyjmują pozycję niską Klappa)	Można wyznaczyć dziecko – kota, które stara się schwycić myszkę.
8.	Zabawa „Spłoszone wróbelki”	Dzieci swobodnie biegają po sali, (dłonie dotykają barków) i machają „skrzydełkami” do tyłu, na zapowiedź „Jastrząb leci” – siadają skrzyżnie, RR w skrzydełka.	Kto nie zdąży usiąść – jest złapany i zamienia się jastrzębiem.
9.	Zabawa „Rob tak – nie rób tak”	Dzieci w rozsypce, każde ma woreczek, prowadzący pokazuje różne rzuty i chwyt woreczka wymawiając słowa „ rób tak” – wykonują „nie rób tak” – nie wykonują.	Dzieci muszą umieć wykonać podane rzuty .
10.	Ćwiczenie przeciw płaskostopiu	Dzieci chodzą z wysokim wspięciem na palce i RR w górze, na piętach z ramionami splecionymi z tyłu.	Chodzą z woreczkiem na głowie dodatkowo.

IV ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH I KOREKCYJNYCH dla sześciolatek

POMOCE: laski

Opracowała: Renata Świętek Brzezińska

Lp.	Nazwa ćwiczenia lub zabawy	Treść (przebieg)	Utrudnienia (uwagi)
1.	Zabawa orientacyjno - porządkowa	Dzieci swobodnie biegają, na zapowiedź „powódź”, każde stara się zająć miejsce powyżej powierzchni ziemi.	To, które nie zdąży – odpada.
2.	Zabawa na czworakach.	2 zespoły, w odległości 5 m leży piłka, na sygnał ruszają na czworakach do piłki, podrzucają ją 3 razy i łapią, wracają biegiem na start.	Kozłują piłką Pi LR.
3.	Ćwiczenie oddechowe.	Leżenie tyłem, RR splecione na karku, łokcie przyłożone do podłoża, głęboki wdech, wydech z jednoczesnym unoszeniem łokci w górę.	Przy wdechu dłuższe wytrzymanie.
4.	Ćwiczenie mm grzbietu	Siad na piętach, RR w skurczu pionowym (pozycja skrzydełek), opad T w przód do ustawienia.	Wytrzymanie w opadzie.
5.	Ćwiczenie elongacyjne.	Leżenie przodem, RR splecione na karku, skłon T w tył, cofnięcie łokci, ściągnięcie łopatek, wyciągnięcie głowy w przód.	
6.	Zabawa „Chód raków”	Chód w podporze tyłem w przód i w tył, krążek na klatce piersiowej, biodra uniesione wysoko.	Piłka na brzuchu.
7.	Zabawa „Na lotnisku”	Leżenie przodem, RR pod brodę, NN wyprostowane, powoli dzieci rozkładają RR w bok, NN lekko do góry i wytrzymują tak.	Kręcą dłońmi przed sobą, naśladując śmigło samolotu.
8.	Zabawa „Gorąca kula”	Dzieci ustawione w określonym polu w gromadce, prowadzący rzuca po podłodze piłkę lekarską. Zadaniem dzieci jest uniknięcie dotknięcia piłką.	Ustawieni w mniejszym polu.
9.	Ćwiczenie przeciw płaskostopiu.	Wkładanie do obręczy palcami stóp woreczków lub papierków.	Zbieranie palcami stóp rozsypanych papierków i wkładanie ich do obręczy.
10.	Ćwiczenie uspokajające.	Siad skulny, podparty, rozluźnienie mięśni NN przez potrząsanie NN, podsumowanie zajęć.	Krażenia głowy w prawą i lewą stronę.

V ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH I KOREKCYJNYCH dla sześciolatków

POMOCE: piłki

Opracowała: Renata Świątek Brzezińska

Lp.	Nazwa ćwiczenia lub zabawy	Treść (przebieg)	Utrudnienia (uwagi)
1.	Zabawa ożywiająca „Berek z piłką”	Oznaczony berek szarfą biega i rzuca piłką w uciekających, trafiony pomaga gonić pozostałych uczestników.	Można wprowadzić 2 piłki do rzutów.
2.	Ćwiczenia mm brzucha i pośladków.	W podporze przodem, piłka pod brzuchem, iść rękami w przód, aż piłka wytoczy się spod ćwiczącego.	Ćwiczący idzie do przodu i do tyłu.
3.	Ćwiczenie stóp	Chód „gąsienicą – popychanie piłki palcami stóp.	Nie odrywać pięt od podłoża.
4.	Ćwiczenie mm brzucha.	Siad tyłem do drabinki na ławeczce z szerokim chwytem drabinki na wysokości głowy, przekos piłki z jednej strony na drugą.	NN w czasie wykonywania ćwiczenia są proste.
5.	Ćwiczenie klatki piersiowej.	Skoki zajęcze z piłką włożoną między kolana.	Co pewien czas ćwiczący przystaje.
6.	Zabawa „Piłka z koła”	Leżenie przodem w kole, toczenie między sobą piłki tak aby nie wypadła z koła.	Kto wypuści piłkę otrzymuje punkt minusowy.
7.	Zabawa „Podrywka rzucana”	Dzieci ustawione w kole, w środku stoi 1 dziecko. Stojący w kole podają między sobą piłką, środkowy stara się przechwycić piłkę.	Jeżeli środkowy złapie piłkę, zamienia się z tym, co nie chwycił jej.
8.	Zabawa „Sztafeta z podaniem piłki”	Ustawieni w 2 rzędach, w siadzie skrzyżnym, podawanie piłki między sobą góra.	Podawanie piłki bokiem.
9.	Zabawa „Samochody”	Dzieci biegną na palcach po sali, w RR trzymają piłki, na sygnał dzieci – samochody siadają skrzyżnie, piłki kładą przed sobą, RR w skrzydełka.	Ocena prowadzącego kto najładniejszą ma postawę siedzącą.
10.	Ćwiczenie oddechowe.	Leżenie tyłem, RR wzdłuż T, NN zgięte w stawach kolanowych i biodrowych, głębokie wdechy powietrza nosem, RR do góry za głowę, wydech z syczeniem, opuszczanie RR na dół.	Zwrócić uwagę na uwypuklenie klatki piersiowej.

Opracowała: Renata ŚWIĄTEK BRZEZIŃSKA

Nauczycielka wychowania przedszkolnego i wychowania fizycznego
Zespołu Szkół im. J. III Sobieskiego w Brzeźnie Szlacheckim

