

WIERSZYK GIMNASTYCZNY

Ręce do góry, nóżki prościutkie,
tak ładnie ćwiczą dzieci malutkie.
Teraz ramiona w dół opuszczamy
i kilka razy tak powtarzamy.

Teraz się każdy robi malutki,
to proszę państwa są krasnoludki.
Następnie na jednej nodze stajemy,
bo jak bociany chodzić umiemy.

W górę wysoko piłeczki skaczą,
takie piłeczki – chyba coś znaczą?
Powoli powietrze noskiem wdychamy
i delikatnie ustami wypuszczamy.



1. „Skoki mniejsze i większe”

- Skoki przez drabinkę - Wykonaj drabinkę, np. z gazety. Wystarczy pociąć ją na 5-centymetrowe paski, które ułożycie na ziemi na wzór drabinki. Zadanie dziecka polega na sprawnym przeskakiwaniu kolejnych szczebelków.
- Skoki przez linkę - To ćwiczenie bardzo pomaga w ćwiczeniu równowagi. Do tej zabawy potrzebna jest linka, którą musisz zamocować – dla dzieci trzyletnich – na wysokości 25–30 cm.
- Kto wyżej - Rodzic stoi z ołówkiem lub markerem przy futrynie, a maluchy kolejno podchodzą i z wyciągniętą jedną rączką do góry w miejscu podskakują najwyżej, jak umieją. Wszystkie wyniki muszą być zaznaczone, a zwycięża dziecko, które podskoczyło najwyżej. Maluchy będą zadziwione, dokąd umieją dosięgnąć!

2. „Spacerek”

- Puść maluchom muzykę i rzucaj im różne polecenia: „Zbieramy grzyby!”, a wtedy maluchy udają, że podnoszą coś z podłogi; „Gonimy motyle!” – smyki podbiegają i łapią niewidoczne motylki; „Zrywamy szyszki!”, a dzieciaki muszą podskakiwać i symulować obrywanie z gałęzi szyszek itd. Będzie dużo śmiechu i rozgardiaszu.

3. „Zabawy z piłką”

- Dwie osoby stojące naprzeciw siebie rzucają do siebie piłkę. Trzecia osoba ustawia się twarzą do rzucającego i próbuje przechwycić piłkę. Może to zrobić wtedy, gdy rzut będzie niecelny i piłka upadnie, lub gdy, podskakując wysoko, złapie ją. Kiedy „głupi Jaś” przechwyci piłkę, zamienia się miejscem z dzieckiem, które właśnie rzuciło.
- Celowanie - Ustawiamy na środku placu dużą piłkę (najlepiej do koszykówki). Metr od niej rysujemy linię, na której stają rzucające dzieci. Każde dziecko otrzymuje małą piłkę, którą stara się trafić w dużą. Po dwóch kolejkach staramy się zwiększyć odległość

4. „Tor przeszkód”

- Możesz na drodze przejazdu dzieciaków poustawiać krzesła, poduszki, duże zabawki, skrzynki. Miej ze sobą stoper, żeby mierzyć czas przejazdu małym sportowcom. Dzieci udają jazdę na rowerkach lub hulajnodze, slalomem płynnie mijają rozstawione przeszkody przeszkody. Ta samą trasę mogą pokonać na czworaka.