

## **DZIEŃ DOBRY DZIECI I RODZICE Z GRUPY "STOKROTKI"**

**Środa 19.01.2022**

### **AKTYWNOŚĆ RUCHOWA**

**Temat tygodnia:** *Święto babci i dziadka*

**Temat dnia:** *Zabawy ruchowe zapobiegające wadom postawy- wzmacnianie mięśni brzucha i grzbietu*

**Cele:** *kształtowanie prawidłowej postawy ciała, wdrażanie do poprawnego wykonywania ćwiczeń.*

#### **Zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha i grzbietu**

##### **1. Rozgrzewka:**

- bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan przez 15 sekund,
- 10 pajacyków,
- 10 sek dużych wiatraków w przód (tj. naprzemianstronne krążenia ramion w przód),
- 10 sek dużych wiatraków w tył (tj. naprzemianstronne krążenia ramion w tył)
- 5 razy krążymy biodrami w prawą i 5 w lewą stronę (dłonie układamy na bioderkach),
- łączymy nogi, kładziemy dłonie na kolana i 5 razy zginamy i prostujemy złączone kolana (zwracając uwagę na złączone stopy),
- 10 tzw. "piłeczek" w miejscu (skoki obunóż w miejscu),
- w siadzie skrzyżnym: klaskanie nad głową i z tyłu za plecami x 10.

##### **2. Zabawa "Jakim jestem zwierzątkiem?"**

Każda osoba zastanawia się jakim chciałaby być zwierzątkiem. Ustalamy kolejność uczestników. Uczestnik przy pomocy ruch swojego ciała prezentuje wybrane przez siebie zwierzątko. W czasie zabawy można wydawać dźwięki, ale nie można mówić ludzkim głosem. Pozostali uczestnicy zgadują o jakie zwierzę chodzi.

##### **3. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i grzbietu:**

a) W pozycji niskiej - klęk podparty, tj. podłogę dotykają kolana oraz dłonie ułożone pod klatką piersiową, pośladki uniesione).

Ruch: na "raz" podnosimy i prostujemy w kolanie dowolną nogę, na "dwa" noga wraca na miejsce, na "trzy" podnosimy i prostujemy drugą nogę i na "cztery" – powrót. Powtarzamy 5 razy na każdą stronę. Zwracamy uwagę aby wyprostowana noga była przedłużeniem kręgosłupa.

b) Przejście do siadu klęcznego, tj. pośladki na piętach, kolana i stopy złączone, plecy proste, dłonie ułożone na udach.

Ruch: na "raz" uniesienie prostych ramion do góry nad głowę, na "dwa" opuszczenie rąk na podłogę (do wyprostowania rąk), wytrzymujemy ok 5 sekund i powtarzamy pięć razy.

c) Powrót do pozycji klęku podpartego – na "raz" brodę zbliżamy do prawego kolana, na "dwa" wracamy do pozycji wyjściowej, na "trzy" zbliżamy brodę do lewego kolana, a na "cztery" powrót. Powtarzamy 5 razy na każde kolano.

d) Przechodzimy do leżenia przodem, tj. na brzuchu. Prostujemy ręce do przodu i łączymy nogi.

Ruch: Na "raz" unosimy ręce, szyję i głowę do góry – wykonujemy wdech. Na "dwa" powrót i wydech. Powtarzamy 5 razy.

Zostajemy w tej samej pozycji i na "raz" unosimy w tym samym czasie ręce i nogi do góry - wdech, na "dwa" wydech i powrót. Powtarzamy 5 razy.

#### **4. Zabawa "Pająk i muchy"**

Wybrana osoba jest "pajakiem", a pozostałe osoby to "muchy", które latają dookoła pokoju. Na hasło "Pająk!" wszyscy się zatrzymują. Kto nie zdąży się zatrzymać lub poruszy się – odpada (siada w ustalonym miejscu).

#### **5. Zabawa "Minutka"**

Wybrana osoba trzyma stoper, a pozostałe przechodzą do leżenia na plecach. Na hasło "minutka" wszyscy zamykają oczy i próbują wstać, gdy uznają, że właśnie upłynęło 60 sekund. Kto najlepiej wyczuje upływ czasu - wygrywa.

**Zapraszam do wspólnych zabaw w domu**

<https://www.youtube.com/watch?v=uYkvDRRrtnM>

[https://www.youtube.com/watch?v=cd9\\_JhvGzVI](https://www.youtube.com/watch?v=cd9_JhvGzVI)

***Dziękuję za udział we wspólnej zabawie.***

**Mirosława Gad**

<https://www.youtube.com/watch?v=uYkvDRRtnM>

[https://www.youtube.com/watch?v=cd9\\_JhvGzVI](https://www.youtube.com/watch?v=cd9_JhvGzVI)