

Ćwiczenia gimnastyczne z butelkami

Przybory: butelki plastikowe, duża miska, ulubiona muzyka

1. Marsz z butelkami – ćwiczenia mięśni ramion, barków: marsz po kole z butelką
a) rytmiczny marsz z uderzaniem ręką o butelkę – po całym mieszkaniu
b) podnoszenie butelek nad głowę i uderzanie w rękę – po całym mieszkaniu
c) trzymanie butelek przed sobą na wyciągniętych rękach, wykonywanie ruchów naprzemiennych. Powtórzenie x 2

2. Znikająca butelka – ćwiczenie bieżne, orientacyjno-porządkowe: butelki rozstawione po pokoju, dziecko przy muzyce biega między butelkami, bez potrącania. Na sygnał- klaśnięcie ustawia się przy jednej z butelek.

3. Trening bokserki: ćwiczenie mięśni rąk, nóg: bieg w miejscu, wyrzucanie na przemian rąk z butelkami przed siebie, do siebie.

4. Slalom: na korytarzu, bieg slalomem wokół butelek, powrót po linii prostej 2 x.

5. Tunel: pozycja – stanie tyłem do siebie, w rozkroku, na sygnał podawanie sobie butelki do tyłu między nogami, a z powrotem podawanie butelki górną.

6. Rzut do celu: ćwiczenie celności – rzut butelką do miski.

7. Mam refleks: podrzuty butelki w górę i chwyt oburącz, jednorącz lub dowolnie. Po opanowaniu chwytów można wykonywać dodatkowe zadania przed chwytem: klaśnięcie w dłonie z przodu, z tyłu, wykonanie przysiadu, obrót wokół siebie w prawo, w lewo itp.

8. Synchronizacja: przesuwanie butelki głową w pozycji na czworaka po pokoju – pupa w górę.

9. Relaks: ćwiczenia oddechowe: w staniu wznoszenie rąk do góry z wykonaniem wdechu, następnie wydech i opuszczenie rąk.

10. „Cieszynka”: dziecko wykonuje cieszynkę – taniec radości.