

## Ruch to zdrowie – zestaw ćwiczeń gimnastycznych

1. Dzieci poruszają się po pomieszczeniu w dowolny sposób, między rozłożonymi gazetami. Na polecenie prowadzącej zatrzymują się i dziecko podnosi gazetę.

2. Zabawa ożywiająca.

Bieg z wymijaniem i potrząsaniem gazetami trzymanymi oburącz w górze. Na mocne uderzenie w tamburyno i zapowiedź „burza” dziecko zatrzymuje się i przyjmując dowolną pozycję – chronią się przed zamknięciem wykorzystując gazetę.

3. Ćwiczenie zwinnościowe – podrzucanie rozłożonej gazety w górę i naśladowanie ciała ruchu jej spadania.

4. Stanie w rozkroku, trzymanie oburącz złożonej gazety – w skłonie w przód wymachy gazetą w tył i w przód. Po kilku ruchach wyprost i potrząsanie gazetą w górze.

5. Klęk podparty, dłonie na gazecie, skierowane palcami do wewnątrz – przy zgiętych w łokciach rękach opad tułowia w przód, dotknięcie gazety brodą i powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzone ostatni raz ćwiczenie pozwoli przejść do leżenia przodem za przesuwaną gazetą.

6. W leżeniu przodem unieść gazetę trzymaną za końce oburącz (ręce zgięte w łokciach skierowane w bok), dmuchać na gazetę wprowadzając ją w ruch.

7. Usiąść na złożonej gazecie, odepchnąć się piętami i rękami, zakręcić wkoło („karuzela”), a następnie odpychając się rękami z boku, a piętami z przodu wszyscy poruszają się w dowolnych kierunkach (powtarzamy ćwiczenie łącznie 3 – 4 razy – „karuzelę” i poślizg).

8. Położyć gazetę na podłodze, zwinąć ją po przekątnej w rulon i przeskakiwać przez nią bokiem z jednej strony na drugą, od jednego do drugiego końca

9. W staniu, rulonik trzymany za końce z przodu – przełożyć nogę przez rulonik, wytrzymać stanie jedno nogę wykonując dowolne ruchy wzniesioną nogą, a następnie tą samą drogą przejść do pozycji wyjściowej (ćwiczenie wykonywać prawą i lewą nogą na zmianę).

10. Improwizacja ruchowa – dzieci, wykorzystując rulonik, naśladowują różne ruchy – szermierza, oszczepnika, zmiatacza ulic i inne.