

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH
DLA DZIECI
ZESTAW I

- I.**
- 1. Zabawa orientacyjno – porządkowa „Balonik”;** ciasne koło z podaniem rąk. Powiększanie koła w rytm mówionego przez wychowawcę wiersza. Na słowa „no i trach” – przysiad. Powtórzyć x 3.
- 2. Ćwiczenia wieloznaczne „Pranie”;** mały rozkrok, pranie na tarce – skłony w dół z przysiadami sięganiem rękami do podłogi; „płukanie bielizny” – zamachy rękami w prawo i w lewo, „wyciąganie z wody” – wysokie wspięcie na palcach z wyrzuceniem ramion w górę (ćwiczenia korekcyjne z zakresu płaskie stopy), „wieszanie” – podskoki obunóż z wyrzutem ramion w górę, (ćwicz. korekcyjne j.w.). Powtórzyć x 3.
- II.**
- 1. Ćwiczenia rzutu „Kto potrafi?”;** utworzenie koła, w środku usytuowanie obręczy lub narysowanie koła. Dzieci stojące po obwodzie koła rzucają do obręczy woreczkami rzutem dolnym, po czym 4 dzieci wyznaczonych odrzuca woreczki z obręczy i dzieci powtarzają ćwiczenie x 3.
- 2. Ćwiczenia dużych grup mięśniowych;**
- w siadzie skrzyżnym z woreczkiem na głowie zrzucają woreczek głową w przód, w tył, w lewo,
 - w prawo.
 - leżenie przodem, czoło na woreczku. Dz. unoszą woreczek jak najwyżej oburącz powtarzając całość 3 – 4 razy (broda przyciągnięta do szyi, wzrok skierowany na podłogę).
 - leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach, stopy skierowane częścią podeszwy do sufitu, a na nich woreczek. Prostowanie i zginanie nóg tak, aby woreczek nie spadł.
- 3. Ćwiczenia równoważne;** marsz w koło z woreczkiem na stopie, w połowie koła zmiana nogi.
- 4. Zabawa bieżna „Koniki”;** dzieci kładą woreczki na podłodze. Bieg swobodny koników między woreczkami ze zmianą tempa i rytmu na hasło: klusem, stępa, cicho po piasku. Na dźwięk „prrr” dzieci zatrzymują się, wracają do stajni, grzebią nogą (podnoszą palcami nóg woreczki – ćwiczenia korekcyjne płaskich stóp).
- 5. Ćwiczenia mięśni tułowia – „ukłon kapeluszem”.** Dzieci z woreczkami maszerują pod ścianą. Siad skrzyżny przy ścianie – woreczki na głowie – to kapelusz. Dzieci wykonują ukłon – zdejmują woreczek prawą ręką i sięgają nim daleko w prawo, skłaniając w tym kierunku głowę i tułów, po czym kładą woreczek ponownie na głowie i powtarzają ćwiczenie w lewo.
- III.**
- 1. Rozsyпка –** siad skulny, głowa zbliżona do kolan – wydech, siad prosty, ramiona wzniesione w górę – wydech. Powtórzyć x 3.

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH
DLA DZIECI
ZESTAW II

- I**
- 1. Zabawa orientacyjno – porządkowa „Ptaszki w gnieździe”.** Dzieci siedzą w jednym, dużym kole. Na sygnał dźwiękowy wybiegają, krążą w różnych kierunkach, naśladują lot ptaków. Na inny sygnał zatrzymują się i naśladują zbieranie ziarenek (stukają palcem w przysiadzie). Na zapowiedź „Ptaki do gniazd” wracają i wykonują przysiad. Powtórzyć x 3.
 - 2. Ćwiczenie wieloznaczne** – każde dziecko otrzymuje szarfę i organizuje sobie dużo miejsca wokół siebie. Układają szarfę w kółeczko, wchodzą w nie i przyjmują pozycję wyprostowaną. Na sygnał dźwiękowy przewlekają szarfę pośpiesznie od dołu, ku górze i ponownie układają szarfę.
Powtórzyć x 3.
- II**
- 1. Ćwiczenia mięśni grzbietu** – stanie w rozkroku z lekkim pochyleniem w przód. Dzieci trzymają szarfę oburącz za końce, przekładają ją za plecy, mając jedną rękę nad ramieniem, a drugą pod ramieniem przesuwają szarfę w górę i w dół. Powtórzyć x 3.
 - 2. Czworakowanie „Kulawy lisek”** – dzieci składają szarfę i wkładają ją pod kolano. Przemieszczają się na rękach i podskakują na jednej nodze. Na sygnał podnoszą szarfę do góry – zmiana nogi. Ćwiczenia z zakresu korekcyjnych – plecy wklęsłe. Powtórzyć x 3.
 - 3. Ćwiczenia rzutu** – dzieci ustawiają się w dwóch szeregach. Przed każdym szeregiem, w odległości 5 kroków znajduje się kosz. Na sygnał biorą woreczki i wrzucają do koszy. Wygrywa drużyna z większą ilością celnych rzutów do kosza. Powtórzyć x 3.
 - 4. Zabawa bieżna „Pociągi”.** Dzieci dostają 4 kolory szarf. Ustawiają 4 szeregi – pociągi. Pociągi ruszają w podróż. Na jeden sygnał dźwiękowe szeregi czerwony i żółty się zatrzymują, a dwa pozostałe jadą dalej. Po kilku minutach na dwa sygnały zatrzymują się pociągi zielony i niebieski.
Powtórzyć x 3.
- III**
- 1. Marsz po obwodzie koła.** Podnoszą ręce do góry, wykonując wdech, po czym opuszczają, wykonując wydech. Powtórzyć x 3.
 - 2. Dzieci maszerują po obwodzie koła przy śpiewie piosenki.**

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH
DLA DZIECI
ZESTAW III

I Zabawa orientacyjno – porządkowa- zbiórka w gromadce przed nauczycielką. Na znany sygnał dzieci rozbiegają się po sali, na kolejny sygnał dzieci przybiegają do nauczyciela: dziewczynki grupują się po prawej stronie prowadzącego, natomiast chłopcy po lewej stronie.

Zabawa bieżna „Zaprzęgi” – dzieci dobierają się parami wg. zapowiedzianych kolorów szarf i przez podanie ich końców partnerowi tworzą zaprzęg. Zaprzęgi poruszają się w dowolnych kierunkach omijając się zręcznie i unikając zderzeń.

II Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę – dzieci biegają pomiędzy rozłożonymi chustami. Na sygnał zatrzymują się i przy określonym kolorze chusty przyjmują odpowiednią, wcześniej ustaloną pozycję. Powtórzyć 3x.

Ćwiczenia głowy i szyi – siad skrzyżny, ręce na kolanach dzieci naśladują ruchy głowy żółwia wydostającego się i wchodzącego do skorupy. Powtórzyć 3x.

Ćwiczenie tułowia – siad klęczny, chusta na kolanach, chwyt chusty – skręt tułowia w prawą stronę i przełożenie chusty oburącz za siebie, powrót do pozycji wyjściowej, skręt tułowia w lewo, chwyt chusty i położenie jej na kolanach. Powtórzyć 3x.

Ćwiczenia oddechowe – w staniu dzieci trzymają oburącz chustę, dmuchają w nią tak, aby ułożyła się poziomo.

Ćwiczenia równoważne – ustawienie się dzieci w szeregu przed ławeczką gimnastyczną; przejście bokiem krokiem dostawnym, przejście przodem krokiem dostawnym, przejście we wspięciu na palcach.

III Marsz dzieci dookoła sali: plecy wyprostowane, stopy obciągnięte, kolana podnoszone pod kątem 90stopni do tułowia. Dzieci śpiewają piosenkę „Jarzębina i żołędzie”.

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH
DLA DZIECI
ZESTAW IV

I Ćwiczenia orientacyjno – porządkowe – „Ptaki do gniazd”. Na sali leżą porozkładane obręcze(mniej niż stan liczebny dzieci ćwiczących). Dzieci na sygnał rozbiegają się po sali i na kolejny sygnał wskakują po dwoje do 1 obręczy. Dla kogo braknie obręczy, ten odpada z zabawy i dopinguje pozostałych kolegów.

Ćwiczenia wieloznaczne – „Krasnale i wielkoludy” – dzieci naśladują chód krasnali (ręce na kolanach) oraz wielkoludów (ręce w górze).

II Ćwiczenia rzutu i chwytu – „Rzuć i chwyć” – dzieci stoją w rozsypce, woreczek trzymają w dłoniach. Na dany sygnał podrzucają go do góry i próbują go złapać. Powtórzyć 4x.

Ćwiczenia mięśni grzbietu – przetoczenie się z leżenia tyłem do leżenia przodem. Leżenie przodem, broda oparta na dłoniach, w dłoniach chusta. Niewielki wznos tułowia z powolnym prostowaniem ramion i wyciąganiem się w górę. Powtórzyć 3x.

Ćwiczenia mięśni brzucha – leżenie tyłem, ramiona w bok, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte na podłożu – próba uchwycenia palcami stóp leżącej na podłodze chusty, uniesienie w górę i opuszczenie jej na brzuch. Wykonanie 2 – 3 oddechów przeponą, podanie chusty rękoma do stóp. Ćwiczenie to wykonywać przemiennie: prawą, lewą stopą oraz obunóż. Powtórzyć 2 x.

Ćwiczenia oddechowe – w pozycji na czworakach dzieci dmuchają na rozłożoną na podłodze chustę.

Ćwiczenia uspokajające – „Opadające liście”. W pozycji stojącej dzieci chwytają stopą leżącą na podłodze chustę, podrzucają ją do góry i obserwują jej ruch podczas opadania, po czym odtwarzają ten ruch własnym ciałem. Powtórzyć 2x.

Ćwiczenia przeciw płaskostopiu – siad ugięty podparty; zwijanie chusty palcami stóp tak, aby przez cały czas pięty przylegały do podłoża.

III Ćwiczenia porządkowo – dyscyplinujące – marsz z korekcją postawy ciała przed lustrem.

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH
DLA DZIECI
ZESTAW V

I. Zabawa orientacyjno – porządkowa: „Kot jest, kota nie ma” – na zapowiedź „Kot jest” dzieci myszki obejmują kolana, głowa nisko opuszczona. Na zapowiedź „Kota nie ma” myszki biegają swobodnie w różnych kierunkach, omijając się zrecznie. Powtórzyć 3x.

Ćwiczenia wieloznaczne i porządkowe: dzieci chodzą po „sadzie” i zbierają jabłka – skłony w dół i wyprosty. Podczas wykonywania ćwiczenia dzieci śpiewają piosenkę „Już owoców pełen kosz”

II. Ćwiczenia tułowia – skłony boczne „Drzewami kołysze wiatr”. Dzieci stoją w rozkroku, ręce luźno wzdłuż ciała. Wolne rytmiczne skłony w lewo, w prawo. Po kilku skłonach – wyprost (wiatr przestał wiać i nie kołysze drzewami). Powtórzyć 3x

Ćwiczenia z elementami czworakowania „Drabina”- dzieci wspinają się po drabinie po jabłka, które rosną wysoko. Prawidłowy marsz na czworakach w przód, następnie wyprost i sięganie po jabłka rosnące wysoko prawą i lewą ręką. Powtórzyć 3x.

Ćwiczenia dużych grup mięśniowych „Puste kosze, pełne kosze” dzieci wykonują przysiad podparty, na zapowiedź nauczyciela „puste kosze” prostują się, rozkładają ręce w bok; na zapowiedź „pełne kosze” wykonują powtórnie przysiad podparty. Powtórzyć 3x.

Zabawa bieżna – „Samochody” – dzieci (samochody) jeżdżą po sali w dowolnym tempie. Nauczycielka pokazuje kolorowe krążki – światła drogowe. Dzieci reagują – czerwony krążek – stoją, zielony – jadą.

III. Ćwiczenia uspokajające. Marsz zwykły i we wspięciu, marsz na zewnętrznych i wewnętrznych krawędziach stóp. Podczas marszu śpiewanie piosenki „Już owoców pełen kosz”

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH
DLA DZIECI
ZESTAW VI

I **Ćwiczenia orientacyjno – porządkowe:** „Nie płoszyć wiewiórki”. Dzieci podzielone na dwie grupy; jedna grupa stoi w rozsypanie w postawie zasadniczej – to drzewa w lesie, druga grupa chodzi i biega po lesie szukając wiewiórek. Na zawołanie nauczycielki „nie płoszyć wiewiórek” dzieci chowają się za najbliższe drzewa (kolegę, koleżankę stojącą najbliżej). Zmieniamy rolę dzieci i zabawa toczy się dalej.

II. **Ćwiczenia tułowia** – skłony boczne. Dzieci stają w rozkroku, ręce opuszczone mają wzdłuż ciała. Dzieci wykonują luźne skłony tułowia w lewo i w prawo – drzewami kołysze wiatr. Powtórzyć 3 x.

Ćwiczenia dużych grup mięśniowych „Lecą liście z drzew” – stojąc dzieci podnoszą ręce do góry i potrząsają nimi – małe ruchy palców i dłoni. Dzieci opuszczają ramiona w dół i powoli przechodzą do przysiadu podpartego. Powtórzyć 3 x.

„**Kołyszą się drzewa**” – dzieci ustawiają się parami, tyłem do siebie, trzymając się za ręce wzniesione w bok, wykonują skłony tułowia w prawą i w lewą stronę. Powtórzyć 3 x.

Ćwiczenia równoważne „Skaczące króliczki”- dzieci łączą się w pary wykonują przysiad do siebie, podskakują w przysiadzie odpychając się dłońmi, starając się nawzajem wytrącić kolegę z równowagi.

Dzieci ustawiają się parami: prawym lub lewym bokiem do siebie w lekkim rozkroku, podają sobie rękę i opierają o siebie stopy. W tej pozycji pociągając się za ręce próbują starają się wytrącić z równowagi.

Ćwiczenia rozwijające motoryczność: zabawa zespołowa. Dzieci ustawiają się w dwóch rzędach przed wyznaczoną linią. Przed każdym rzędem leży duża piłka. Na sygnał pierwszy z każdego rzędu rozpoczyna czworakowanie popychając piłkę głową tak długo, aż przejdzie ona linię mety. Następnie chwytając piłkę biegnie do swojego rzędu, kładzie ją przed pierwszym zawodnikiem czekającym w przysiadzie podpartym i staje na końcu.

Wyścig kończy się, kiedy wszyscy wykonają czworakowanie, a zwycięża rząd, który pierwszy wykona zadanie.

III. **Ćwiczenia uspokajające:** marsz po obwodzie koła przy akompaniamencie piosenki „Zbieramy grzyby”

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH ZESTAW VII

I. Zabawa orientacyjno – porządkowa.

- tworzenie koła –marsz, bieg, podskoki w rytmie wystukiwanym na tamburynie.
Powtórzyć 3x.

- „Olbrzym i karzełki” – marsz z woreczkiem na głowie (olbrzymi – marsz w pozycji wyprostowanej, karzełki – marsz w pozycji kucznej – powtórzyć 3 x)

II. Część główna;

W siadzie skrzyżnym z woreczkiem na głowie – z rzucanie woreczka na lewo, w prawo, w przód, w tył.

1. **Ćwiczenia z elementami równowagi;** dwie linie ułożone w odległości 3m od siebie, między nimi ułożone klocki w linii prostej w odległości 1 – 1,5m od siebie. Dzieci przebiegają między klockami tak, aby nie dotknąć żadnego z nich, omijając je raz z jednej, a raz z drugiej strony. Powtórzyć 3x.
2. **Ćwiczenia z elementem czworakowania;** leżenie przodem na kocyku. Na sygnał przesuwanie się w przód i w tył za pomocą odpychania się kończynami. Powtórzyć 3x.
3. **Ćwiczenia z elementami rzutu i chwytu;** każde dziecko ma piłkę, odbija ją o podłogę i łapie stojąc w miejscu. To samo ćwiczenie - w ruchu. Każdą wersję powtórzyć 4x.
 - dzieci stoją ustawione w dwóch rzędach naprzeciw siebie. Podają sobie piłkę rzutem prostym i starają się ją złapać. Powtórzyć 3x.
4. **Ćwiczenia z elementami podskoku;** dzieci stoją w szeregu, jedno za drugim i wykonują podskoki na jednej nodze po obu stronach narysowanej linii, po czym zmiana nogi. Następna wersja ćwiczenia przeskoki przez linię obunóż. Każdą wersję powtórzyć 2x.
5. **Ćwiczenia oddechowe;** leżenie tyłem. Woreczek na klatce piersiowej – wdech nosem, wydech ustami (woreczek podnosi się i opada).

III. Ćwiczenia kształtujące cechy motoryczne;

1. Szybkość.
 - „Piramida” – tworzenie 3 rzędów, bieg po linii i pozostawienie woreczka w określonym punkcie. Każda następna osoba odkłada swój woreczek także w tym punkcie – budując w ten sposób piramidę. Powtórzyć 2x.
2. Moc.
 - podskoki obunóż z woreczkiem między kolanami: w miejscu, w przód, w tył, w lewo, w prawo. Powtórzyć 2x.
3. Siła.
 - mocne ściskanie woreczka rękoma i nogami. Powtórzyć 2x.
4. Zręczność.
 - w parach, w różnych pozycjach jednoczesne podawanie woreczków (górną, dołem).
Za skrętem
w lewo i w prawo.

IV. Ćwiczenia uspokajające;

- „Świeczka” – ćwiczenia oddechowe – dzieci dmuchają na wystawiony palec – raz prawej, raz lewej ręki.

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH ZESTAW VIII

I. Ćwiczenia orientacyjno – porządkowe;

- „Posąg” – bieg, podskoki, marsz w rytmie wystukiwanym na instrumencie – w przerwie zatrzymanie w takiej pozycji, w jakiej zastała dziecko przerwa. Powtórzyć 3x.
- „Skoki kangura” –przyjęcie poprawnej postawy wyjściowej (postawa wyprostowana, łopatki ściągnięte), gazeta złożona na pół i trzymana między kolanami. Powtórzyć 2x.
- „Zające” – stojąc w rozkroku (nogi wyprostowane) – przesuwanie złożonej gazety między stopami w tył i w przód. Po kilku ruchach przeskoki bokiem przez gazetę w lewo, w prawo. Powtórzyć 2x.

II. Ćwiczenia bieżne, tor przeszkód;

- Zabawa bieżna – „Wyścigi szeregów” – ustawienie w dwuszeregu, tyłem do siebie, pośrodku sali. Na sygnał dzieci biegną do wyznaczonej linii, zostawiają chusty i wracają na swoje miejsce. Który szereg wykona to ćwiczenie pierwszy, ten zwycięża. Powtórzyć 3x
- „Rzuty do celu stałego” – ustawienie dzieci w 4 rzędach. Przed każdym rzędem w odległości 3m znajduje się krążek, a na nim plastikowy kręgiel. Który zespół uzyska więcej celnych rzutów, (trafi w kręgiel) wygrywa. Powtórzyć 2x.

Tor przeszkód.

ZADANIA NA TORZE PRZESZKÓD;

- Pokonanie przeszkody w dowolny sposób: przeskok, przejście, przepelzanie (wzdłuż ustawiona ławeczka),
- Bieg na czworakach wzdłuż rozłożonej w linii skakanki,
- Skoki obunóż przez piłkę lekarską,
- Przewlekanie się przez szarfę do góry,
- Przejście przez dostawianie nogi za nogą po ławeczce,
- Powrót biegiem na koniec rzędu. (Zwrócenie uwagi na poprawność wykonywanych ćwiczeń). Powtórzyć 3x.

III. Ćwiczenia uspokajające;

- „Niedźwiedź zasypia” – siad skulny, głowa zbliżona do kolan – wydech. Siad prosty, ramiona wzniesione w górę – wdech.
- Utworzenie koła – marsz po kole – śpiew znanej dzieciom piosenki, związanej treścią z tematyką tygodnia.

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH ZESTAW IX

I. Ćwiczenia orientacyjno – porządkowe;

- a) rytmiczny marsz jednorzędem, formowanie koła. Marsz po kole, zmiany prędkości marsz; marsz na palcach, piętach, na lewej i prawej krawędzi stopy na zmianę. Powtórzyć 3x.
- b) ćwiczenia z kółkiem „ringo”;
 - rzuty jedną ręką i chwyt oburącz w miejscu i w biegu,
 - w marszu przekładanie kółka z ręki do ręki – z przodu, z tyłu, - nad głową, nad kolanem;
 - bieg między leżącymi kółkami oraz przeskoki bieżne.

II. Ćwiczenia zręcznościowo – koordynacyjne doskonalące rzut i chwyt przyboru, np. woreczka.

- a) w pozycji siedzącej i stojącej – podrzut woreczka oburącz, klaśnięcie w dłonie – chwyt dowolny. Powtórzyć 3x.
- b) Podrzut i chwyt woreczka jednorącz w pozycji siedzącej i stojącej. Powtórzyć 3x.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i pośladków;

- a) w leżeniu przodem nożyce pionowe ramion, a następnie nożyce pionowe nóg. Powtórzyć 3x.
- b) W leżeniu przodem naprzemianstronny wznos prawego ramienia i lewej nogi, a następnie lewego ramienia i prawej nogi. Powtórzyć 3x.

Ćwiczenia zwinnościowe, równoważne, wzmacniające mięśnie obręczy barkowej i grzbietu;

- wejście na czworakach po drabince skośnie w górę – dowolny zjazd ze zjeżdżalni. Powtórzyć 3x.

Ćwiczenia mięśni brzucha;

- leżenie tyłem; ramiona w bok, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte na podłożu – próba uchwycenia palcami stóp, leżącej na podłodze chusty – uniesienie w górę i opuszczenie jej na brzuch. Wykonanie 2 – 3 oddechów przeponą, podanie chusty rękoma do stóp. Powtórzyć 3x.

III. Ćwiczenia uspokajające;

- marsz po kole, śpiewanie piosenki „Jedzie grudzień”, refren wyklaskiwany.

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH ZESTAW X

Ćwiczenia gimnastyczne opracowane metodą V. Sherborne.

Cel główny:

Rozwijanie wzajemnych kontaktów, opanowanie lęków i emocji;

I. Część wstępna:

Ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała i pozwalające zdobyć pewność siebie oraz poczucie bezpieczeństwa.

1. Dzieci dowolnie maszerują i biegają (w zależności od tempa muzyki) z wysoko podniesionymi kolanami.
2. W siadzie skulnym: dzieci kręcą się dookoła własnej osi w jedną i w drugą stronę.
3. Podobne ćwiczenia wykonują leżąc na brzuchu – obracają się za pomocą rąk dookoła własnej osi w obie strony: w przód i w tył.
4. Dzieci siedząc na podłodze, pokazują swoje części ciała: głowa, tułów, biodra, barki, brzuch, plecy, szyję, a następnie części twarzy po jednej i po drugiej stronie; oko, ucho, policzek, pośrodku twarzy – nos, usta, broda.
5. W siadzie skulnym: dziecko kołysze się najpierw wolno, później coraz śmielej.
6. Ćwiczenie parami: jedno z dzieci kłęczy podpierając się rękoma – „koci grzbiet”, drugie obchodzi go na czworakach dookoła, prześlizguje się pod nim, przeskakuje go. Powtórzyć 3x.

II. Część główna – ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą; opanowanie lęku i emocji.

1. Para dzieci leży na plecach naprzeciw siebie, ich stopy dotykają się; wykonują na przemian przepychanie się stopami – wspólny rowerek.
2. Jedno z dzieci leży na plecach, drugie chwytając je za ręce lub za stopy idąc tyłem ciągnie dziecko. Powtórzyć 3x uwzględniając zmianę ról.
3. Kołysanie w pozycji siedzącej; jedno dziecko tworzy „fotelik dla drugiego dziecka, obejmuje je i łagodnie kołysze do przodu oraz na boki, w jedną i w drugą stronę.
4. Prowadzenie ślepego; - jedno z dzieci zamyka oczy, drugie bierze je za rękę i prowadzi je w różne strony.
5. Dziecko zwija się w kłębek, robi „paczkę”, a drugie usiłuje rozwiązać tę paczkę.

III. Część końcowa – ćwiczenia rozluźniająco – relaksujące;

1. Dzieci stają naprzeciw siebie, trzymają się za ręce – wykonują wspólne wdechy, podskakują na jednej i drugiej nodze, wreszcie robią wspólne przysiady. Na zakończenie wzajemnie wysłuchują pracy swoich serc.

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH ZESTAW XI

Przybory: krążki w czterech kolorach (dla każdego dziecka jeden krążek),

Zadania: a) nauka skoku rozkroczo – zwartego (pajaca),

b) kształtowanie skoczności i zwinności

I. Część wstępna:

Dyżurni rozkładają krążki w dużej odległości jeden od drugiego. W tym czasie dzieci siedzą w gromadce i śpiewają znaną piosenkę. Na polecenie dzieci wstają, szukają dla siebie krążka i siadają na nim skrzyżnie.

1. **Zabawa orientacyjno – porządkowa:** „*Ptaki w gniazdach*”. Dzieci siedzą na krążkach. Na sygnał wybiegają, krążą w różnych kierunkach, naśladując lot ptaków. Na zapowiedź „*Ptaki do gniazd*” dzieci wracają, okrążają gniazdo i siadają.

II. Część główna:

1. **Ćwiczenie tułowia:** „*Pozdrów krążek*”. Rozsyпка. Krążki leżą na ziemi. Każde dziecko siedzi przed krążkiem w siadzie klęcznym. Na sygnał dzieci skłaniają się w przód i czołem dotykają krążka (ręce luźno wzdłuż tułowia), następnie prostują się do siadu klęcznego. W czasie ćwiczenia nie unosić się z pięt.
2. **Ćwiczenie równowagi i rytmu:** Stanie jednonóż, krążek położony na kolanie nogi wzniesionej w przód i zgiętej. Nauczyciel podaje łatwy rytm. Dzieci słuchają i na polecenie wystukują na krążku palcami wolnej ręki ten sam rytm. Druga ręka przytrzymuje krążek. Dzieci powtarzają ćwiczenie kilka razy, stojąc raz na lewej, raz na prawej nodze.
3. **Zabawa bieżna:** „*Poznaj swój kolor*”. Ustawienie w dużym kole. Przed każdym dzieckiem leży krążek. Na znak prowadzącego tj. podniesienie krążka w górę, np. zielonego), dzieci stojące przed zielonymi krążkami wybiegają po za koło, okrążają je i starają się jak najszybciej wrócić na swoje miejsce. Kolory wywołuje się na zmianę. Każda grupa powinna wykonać bieg dwa razy.
4. **Ćwiczenie mięśni grzbietu:** „*Przeglądamy się w lusterku*”. Leżenie przodem, ręce na krążku ułożone w *poduszkę* (dłoń na dłoni). Dzieci unoszą krążek (także łokcie), *przeglądają się w lusterku*, uśmiechają się, robią różne miny, następnie wracają do pozycji wyjściowej i odpoczywają.
5. **Ćwiczenie siły:** przysiad podparty, krążek pod stopami. Odsuwanie krążka stopami w tył i przesuwanie do pozycji wyjściowej.
6. **Ćwiczenie mięśni brzucha:** rozsyпка. Dzieci siedzą w siadzie skulnym, podpartym, stopy na krążku. Odsuwanie stopami krążka i przysuwanie do siebie.
7. **Podskoki rozkroczo – zwarte:** „*Pochód pajaców*”. Ustawienie w czterech rzędach wg. kolorów krążków. Dzieci układają krążki na ziemi w odległości jednego kroku jeden krążek od drugiego i stają przed nimi, następnie przechodzą podskokami rozkroczo – zwartymi w ten sposób, że omijają krążki rozkrokiem, a zeskok wykonują w przerwach między krążkami. Po trzykrotnym wykonaniu ćwiczenia dzieci podnoszą krążki, stoją luźno w rozsyponce.

III. Część końcowa:

1. **Ćwiczenia tułowia – skręty:** Siad skrzyżny, przed każdym dzieckiem krążek. Skręt tułowia i dotknięcie lewym lub prawym uchem krążka, a następnie wyprost.
2. **Ćwiczenie stóp:** „*Przewracanie naleśników*”. Siad skulny, podparty. Dzieci próbują stopami chwytać krążek i przewrócić go na drugą stronę.
3. Marsz w rytm muzyki po obwodzie koła i złożenie krążków na wyznaczone miejsce

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH ZESTAW XII

I Część wstępna:

Ćwiczenia orientacyjno – porządkowe: pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania, orientacji.

1., „Balonik” – dzieci stają w ciasnym kółeczku, jedno obok drugiego, trzymając się za ręce. Nauczyciel poleca dzieciom *nadmuchać balonik*. Dzieci cofają się wolno naśladując jednocześnie *dmuchanie w balonik*. Gdy koło jest już duże nauczycielka klaszcze w ręce i woła; dzieci opuszczają ręce i przysiadają, skłaniając głowę w dół lub przechodzą do leżenia. Można do tej zabawy wykorzystać wierszyk: *Balon nowy, kolorowy, malusieńki był.*

Teraz większy jest od głowy – dmucham ile sił.

Olbrzymieje, jak przyjemnie!

Jeszcze dmuchać chcę, żeby większy był ode mnie!

Rośnie...rośnie....! Pękł!

II. Część główna:

- Pozycja wyjściowa (pw) siad ugięty (nogi ugięte w stawach kolanowych, dłonie oparte z tyłu o podłoże); ruch (unoszenie bioder do góry).
- Pw. leżenie na brzuchu, nogi wyprostowane i połączone, ręce wyciągnięte w bok, w jednej dłoni woreczek; ruch – przesunięcie wyprostowanych rąk w tył i przełożenie woreczka z ręki, do ręki nad biodrami, a następnie z przodu nad głową.
- Pw. siad ugięty, nogi wyprostowane, ręce w bok; krążenie ramion w tył.
- Pw. leżenie na brzuchu, nogi wyprostowane i połączone, kijek trzymany oburącz leży na pośladkach, głowa uniesiona wyciągnięta w przód; ruch wymachy rąk z kijem w górę.
- Pw. leżenie na plecach, nogi ugięte w stawach kolanowych, ręce wzdłuż tułowia; ruch ugięcie nóg z przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej, z jednoczesnym uniesieniem głowy i barków.
- Pw. siad prosty, dłonie oparte z tyłu na podłożu; ruch – unoszenie nóg nad podłoże i wykonywanie złączonymi nogami w powietrzu kółek
- Pw. siad prosty, nogi w rozkroku, dłonie oparte na podłożu z tyłu: ruch – unoszenie jednej nogi i stawianie stopy za kolanem drugiej.
- Pw. leżenie na plecach, nogi ugięte, stopy na podłożu – ustabilizowane, ręce w pozycji *skrzydeł* leżą na podłożu, ruch – utrzymując prosty tułów przejście do siadu ze skretem tułowia.
- Pw. siad ugięty, stopy ustabilizowane, ręce w pozycji *skrzydeł*, ruch – opad tułowia w tył ze skretem i dotknięciem jednym łokciem do podłogi za sobą.

III. Część końcowa:

1. Marsz w rytm śpiewanej piosenki, znanej dzieciom.

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH ZESTAW XIII

I Część wstępna:

Ćwiczenia orientacyjno – porządkowe; marsz po kole, z zachowaniem równych odstępów, na sygnał dzieci rozbiegają się po całej sali, na kolejny sygnał dzieci wracają do pozycji wyjściowej, czyli ustawiają koło. Powtórzyć 3x.

„**Gniazda ptaków**”; dzieci rozbiegają się po sali. Na sygnał wskazują parami do jednego z rozłożonych po sali kół. Kół jest zawsze jedno mniej niż par. powtórzyć tyle razy, ile par jest w grupie.

II. Część główna:

Ćwiczenia wyprostne: dzieci w rozsypce siadają skrzyżnie – są teraz *trawą*. Zwieszają luźno w przód głowę *krople rosy* ściekają z listków, prostują się, rozkładają w bok ramiona – *wiatr strząsa rosę z trawy, trawa prostuje się i rośnie*.

Ćwiczenia równowagi i skoku: dzieci ustawiają się w pozycji stojącej, formują rząd – jedno za drugim przechodzą po ławeczce noga za nogą, wracając przeskakują obunóż przez rozłożoną szarfę i wracają, ustawiając się na końcu szeregu. Ćwiczenie powtórzyć 2x.

Ćwiczenia mięśni grzbietu; *dzieci zmęczone* – kładą się przodem na podłodze – odpoczywają

– opierają głowy na przedramieniu. Co pewien czas unoszą głowy do góry – robiąc daszek nad oczyma z własnych dłoni i *patrzą w niebo*. powtórzyć kilka razy.

Ćwiczenia mięśni stóp; siad prosty, nogi przed siebie w rozkroku. Na podłodze kładą woreczek, na sygnał podnoszą go do góry palcami stóp. Powtórzyć kilka razy.

III. Część końcowa – uspokajająca; dzieci w siadzie podpartym w rozsypce – rzuty woreczkiem palcami lewej i prawej stopy w przód oraz dościsnięcie do woreczka we wspięciu na palcach. Powtórzyć kilka razy.

ZESTAW ĆWICZEN GIMNASTYCZNYCH

ZESTAW XIV

I. Część wstępna.

Ćwiczenia orientacyjno – porządkowe; dzieci stoją w dwóch szeregach na przeciwległych końcach sali na wyznaczonych liniach. Na sygnał szeregi zamieniają się na miejsca, mijając się w biegu. Wygrywa szereg, który szybciej wykonał bieg i ustawił się w szeregu. Powtórzyć 3x.

II. Część główna.

1. Ćwiczenia z elementem czworakowania: „Łapka na muszy” – połowa dzieci wiąże koło, trzymając ręce wzniesione tak, aby można było swobodnie przebiegać na czworakach pozostałe dzieci są myszkami (wbiegają do środka koła i z powrotem). Na sygnał „klap” koło się zamyka – dzieci tworzące je przysiadają, a złapane myszki powiększają koło. Powtórzyć kilka razy.

2. Ćwiczenia siłowe – mocowanie; „Kto silniejszy” - w parach przodem do siebie siad rozkroczny, stopy zwarte ze stopami współwiczającego, szarfy trzymane wspólnie za końce oburącz. Jedno z ćwiczących obniża plecy do leżenia tyłem – przeciągając współwiczającego do skłonu w przód, po czym zmiana ról. Na dany sygnał „kto silniejszy”? wspólne przeciąganie się.

3. Zabawa bieżna – „Dobierz sobie parę”- na sygnał dzieci rozbiegają się w dowolnych kierunkach, a na polecenie dobierają się parami tak, jak zapowie n- elka:

- żeby różne kolory szarf znalazły się w jednej parze,
- żeby jednakowe kolory znalazły się w jednej parze.

4. Ćwiczenia mięśni nóg: „Uważaj, idę” - w siadzie skrzyżnym podpartym – przeniesienie nóg w przód do siadu prostego i powrót do siadu prostego.

III. Część końcowa.

Marsz po kole i śpiew znanej dzieciom piosenki „Wiosno – wiosenko”

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH ZESTAW XV

I. Część wstępna;

Ćwiczenia orientacyjno – porządkowe; „Tylko ten kolor” – dzieci biegają w rozsypance, na sygnał zatrzymują się tyłem do prowadzącego, w tym czasie nauczyciel pokazuje kolor szarfy, dzieci się odwracają na gwizdek i tylko te przybiegają do na – la, które mają właśnie pokazywany kolor szarfy. Powtórzyć kilka razy.

II. Część główna:

Ćwiczenia kształtujące:

- zataczanie obszernych kół złożoną na dwie lub cztery części skakanką nad głową, przed sobą, z prawej i lewej strony, w miejscu, w marszu i w biegu,
- pw. stanie, ręce prosto do boku, rozkrok, skakanka złożona podwójnie za plecami – opad tułowia w przód z pogłębieniem,
- dowolne ćwiczenia tułowia ze skakanką wg. Inwencji dziecka, początkowo bez muzyki, potem z muzyką (element ćwiczeń metodą Karola Orffa),
- skrety tułowia w prawo i w lewo „pionowe śmigło” (raz lewa ręka, raz prawa dotyka podłoża),
- w siadzie prostym skakanka przełożona za stopy, trzymana za końce oburącz. Podnoszenie nóg za pomocą skakanki do siadu równoważnego (można przenosić nogi za głowę przechodząc powoli do leżenia przewrotnego. Zwrócić uwagę na poprawną pozycję pleców w siadzie.
- Układanie ze skakanki liter, cyfr, figur o różnych kształtach w przysiadzie, klęku lub leżeniu. Element ćwiczeń Rudolfa Labana – rozwijanie inwencji twórczej dzieci.
- Pw. leżenie tyłem w poprzek skakanki – okręcanie się skakanką i odkręcanie
- Improwizacja ze skakanką pojedynczo i w dwójkach (R. Laban)

III. Część końcowa.

- skakanka złożona na cztery – marsz we wspięciu ze wznosem skakanki przodem w górę, trzymanej za końce oburącz, a następnie zwykły marsz (skakanka w dole). Do ćwiczeń dodajemy prawidłowy wdech i wydech.
- Marsz po kole ze śpiewem znanej dzieciom piosenki.

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH ZESTAW XVI

Zajęcie ruchowe prowadzone metodą K. Orffa.

- 1. Wycucie rytmu:**
 - w luźnej gromadce przy muzyce żywej, skocznej, rytmiczny bieg z wysokim unoszeniem kolan; przy muzyce wolnej, cichej – wolne stąpanie na całych stopach.
- 2. Integrowanie słowa z rytmem;**
 - wyklaskiwanie i wytupywanie rytmu wg. Następujących słów: „Mucha chodzi po suficie, czy wy też tak potraficie”
- 3. Naśladowanie ruchu „muchy”:**
 - w leżeniu tyłem dzieci naśladowują chodzenie *muchy* po suficie,
- 4. Wycucie własnego ciała:**
 - wydłużanie i rozszerzanie własnego ciała w różnych pozycjach wyjściowych,
 - płynna zmiana różnych pozycji równoważnych,
- 5. Wycucie rytmu,**
 - podział dzieci na dwie grupy – rozdanie dwóch kolorów wstążeczek. Gdy nauczyciel podaje jakiś rytm na bębenku, dzieci z czerwonymi wstążkami tańczą rytmicznie w dowolny sposób, gdy podaje inny rytm np. na tamburynie – czerwone wstążki siadają, a niebieskie tańczą.
- 6. Płynność ruchu w przestrzeni i w czasie:**
 - dzieci układają przed sobą wstążkę w kształcie koła, a następnie wykonują płynne dowolne podskoki – do wewnątrz i na zewnątrz koła.
- 7. Naśladowanie ruchu:**
 - nauczyciel wprawia w ruch bąka, a dzieci obserwują, jak się kręci. A gdy upadnie dalej wykonuje różne ruchy koliste do momentu, aż się zatrzyma. Dzieci naśladowują ten ruch.
- 8. Ćwiczenie oddechowe:**
 - dzieci są podzielone na dwie grupy. Nauczycielka podrzuca każdej grupie chusteczkę higieniczną i balonik, a dzieci dmuchając w te przedmioty, starają się jak najdłużej utrzymać je w powietrzu. Gdy w końcu spadnie dzieci naśladowują ich ruch.
- 9. Wycucie własnego ciała:**
 - w leżeniu przodem, ramiona w bok, każde dziecko przetacza piłeczkę z jednej ręki do drugiej pod wzniesionym tułowiem tak, aby piłka przetaczała się pod klatką piersiową. Przy powtórzeniach ćwiczenia stosować krótkie odpoczynki.
- 10. Integracja słowa i rytmu:**
 - dzieci podzielone na małe 5 – osobowe grupy. Nauczyciel recytuje wierszyk: „Siała baba mak, nie wiedziała jak, a dziad wiedział, nie powiedział, a to było tak”. W każdej grupie w jakiś ustalony przez siebie sposób interpretują ten wierszyk przy pomocy ruchu. Po uzgodnieniu wykonują kolejno swoje kompozycje, a w końcu wszystkie grupy wykonują pokaz jednocześnie.

D. Giletycz

