

Klasa 4c (zadania na 2 tyg.)118-29.01.2021

Proszę sobie zrobić kilka ćwiczeń.

Rewalidacja jest na Teams z ćwiczeniami

Dzieci w dużym kole siadają w siadzie skrzyżnym. Na głowie każdego z Was jest woreczek gimnastyczny (zamiast woreczka mogą to być skarpetki złożone jedna w drugie, lub inny miękką zabawkę)

„Nie zgub woreczka” — ćwiczenie równowagi. Na hasło dzieci ostrożnie wstają, tak aby woreczek nie spadł im z głowy (powtarzamy 5-10 razy)

„Dotknij woreczka”.- Ćwiczenia tułowia

Dzieci układają woreczki przed sobą na podłodze i stoją przed nimi w niewielkim rozkroku; wykonują skłon w przód, starając się dotknąć rękami woreczka; następnie prostują się i klaszczą dwa razy nad głową.

„Stań na kamieniu” — ćwiczenie stóp. Na polecenie nauczyciela dzieci wstają i idą w kole, omijając leżące na podłodze woreczki. Na hasło: Stań na kamieniu — zatrzymują się i stoją na najbliższym woreczku, starając się całkowicie zakryć go stopami.

„Skoki przez kamienie”.

Dzieci układają woreczki przed sobą na podłodze. Dzieci przeskakują przez nie do przodu i do tyłu.

„Dzień dobry, do widzenia” — ćwiczenie mięśni karku. Dzieci siadają w siadzie klęcznym, kolana złączone, pośladki na piętach. Na hasło: Dzień dobry — wykonują skłon głowy w przód tak, aby woreczek spadł z głowy. Na hasło: Do widzenia — wykonują skłon głowy w tył

„Obrona twierdzy” — ćwiczenie stóp. Nauczyciel wkłada do środka koła dużą obręcz i wybiera dziecko, które do niej wchodzi. Pozostałe dzieci stoją w kole, trzymając stopą woreczek. Na hasło: Atakujemy twierdzę— próbują wrzucić woreczek do środka obręczy, a znajdujące się w środku dziecko broniące twierdzy odrzuca stopą wszystkie woreczki jak najdalej poza obręcz (jesteśmy sami i sami wykonujemy chwyt woreczka palcami stóp i wyrzucamy go 5-8 razy)

Ćwiczenie tułowia — skrętoskłony: Dzieci stoją w rozsypce w małym rozkroku, woreczek trzymają oburącz w górze, lekko w przód w skos. Skłaniają się do lewej nogi i kładą woreczek na stopie. Następnie, na sygnał, podrzucają stopą woreczek w górę i łapią go oburącz. Zmiana nóg

„Przełóż woreczek za plecami” — ćwiczenie mięśni grzbietu. Wszystkie dzieci w leżeniu przodem, twarzami do środka koła. Odrywiają klatkę piersiową od podłogi i prostymi rękami unoszą woreczek w górę. Na hasło: Przełóż woreczek za plecami — wykonują polecenie.

Ćwiczenia uspakajające

Leżenie przodem. Woreczek ma brzuchu. Prawidłowe wdechy i wydechy. Unoszący się i opadający woreczek.

