

# GIMNASTYKA PRZEDSZKOLAKA

ĆWICZENIA Z KOCYKIEM



NIKOLA MAZUR  
MGR FIZJOTERAPII  
TERAPEUTA INTEGRACJI  
SENSORYCZNEJ

# CZAS ĆWICZEŃ

Dziecko przedszkolne ma ograniczoną zdolność koncentracji uwagi. Zabawy i ćwiczenia nie powinny trwać długo. **OPTYMALNY CZAS ĆWICZEŃ TO 20-30 MIN**

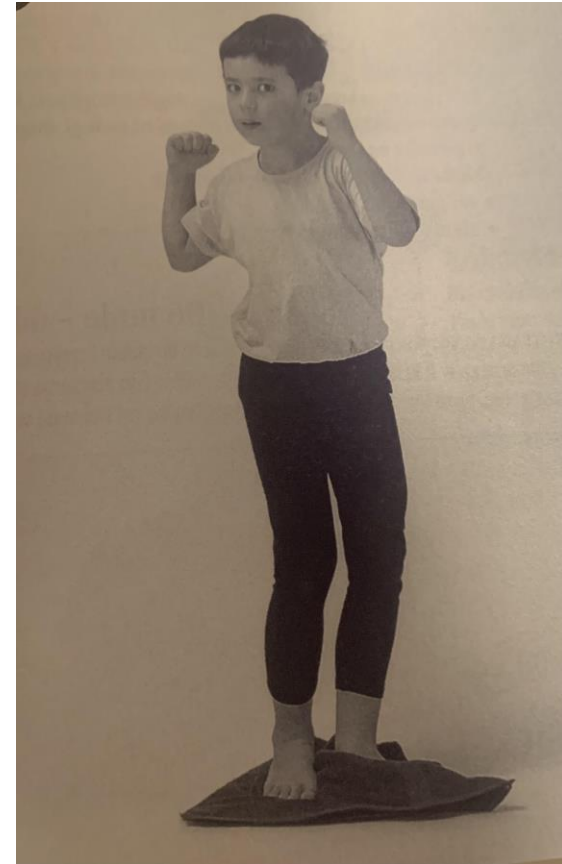
Czas dostosowujemy do chęci, możliwości i zaangażowania dziecka

Przedłużanie mimo oznak zmęczenia = możliwość zniechęcenia w przyszłości

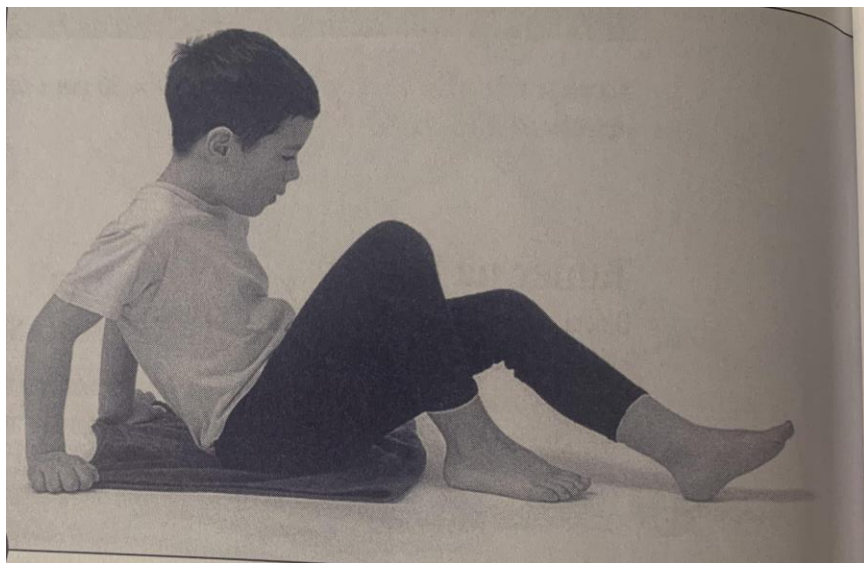
Gdy dziecko nie wykazuje zmęczenia i chce ćwiczyć = możemy wydłużyć czas

# TANIEC NA KOCYKU

Dzieci stoją na kocyku ze złączonymi nogami i rękami ułożonymi w skrzydełka. Przez szybkie skręty tułowia w prawo i w lewo przesuwiają się po podłodze w różnych kierunkach - wykonują "taniec" na kocyku.



# ŚLIZGACZ



Dzieci siedzą na kocykach z ugiętymi nogami. Stopy poza kocykiem oparte o podłogę. Odpychając się nogami od podłogi, ślizgają się po podłodze na kocykach.

Utrudnienie. Dzieci odpychają się od podłogi:

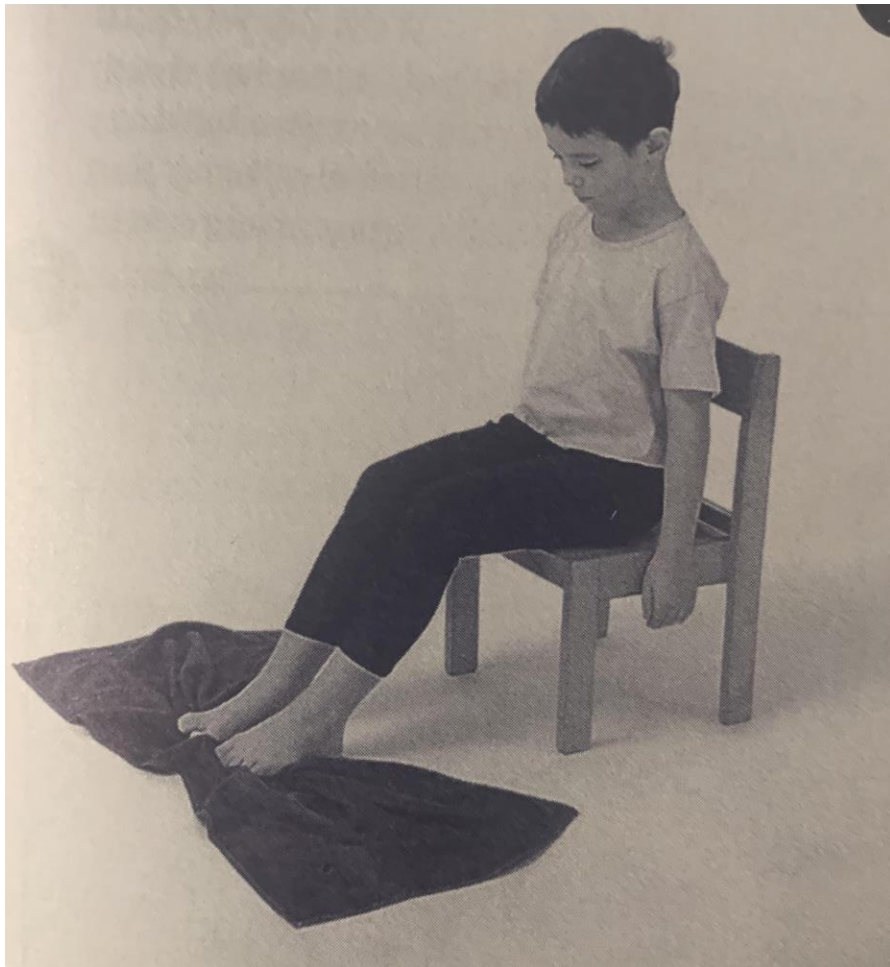
1. raz prawą, raz lewą nogą,
2. złączonymi nogami

# WÓZ ZA WOZEM

Dorośli i dziecko leżą na kocykach na brzuchu - dorośli przed dzieckiem. Dziecko trzyma dorosłego za kostki nóg. Dorośli odpychając się rekoma od podłogi, wykonuje ślizgi po podłodze, ciągnąc za sobą dziecko.



# KOKARDA

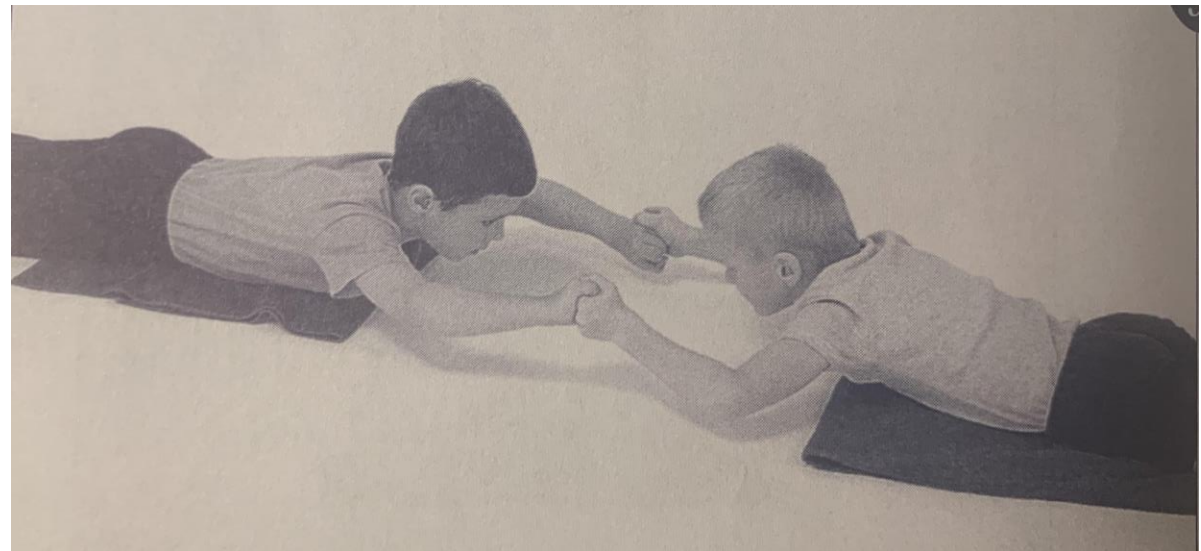


Dzieci siedzą na krzesłach. Przed nimi na podłodze leżą rozłożone kocyki. Trzymają stopy na brzegu kocyka. Ruchami zginania palców zwijają kocyk pod stopy – z kocyka powstaje kokarda. Pięty powinny cały czas stać nieruchomo na brzegu kocyka.



# DO MNIE – ODE MNIE

Dzieci leżą na kocykach na brzuchach przodem do siebie i trzymają się za ręce. Uginając ręce w łokciach, przyciągają się do siebie (do złączenia się głowami), a następnie, prostując ręce w łokciach, odsuwają się od siebie do wyprostowania rąk.



# KOPERTA



Na podłodze leży rozłożony kocyk. Dzieci stoją po przeciwnych stronach kocyka. Chwytają brzegi kocyka palcami stóp i układają z kocyka kopertę, a następnie w ten sam sposób rozkładają kocyk na podłodze.