

ĆWICZĘ Z MAMĄ I TATĄ

ĆWICZENIA Z WORECZKIEM DLA DZIECI

Ćwiczenia rodzice dostosowują do możliwości dziecka, wspomagając ruch gdy jest taka potrzeba lub go prowadzą. Można wybrać tylko kilka ćwiczeń z proponowanych poniżej.

Mobilizujmy i zachęcajmy wszystkich członków rodziny do aktywności ruchowej, która nie tylko wpłynie na nasze zdrowie i kondycję, ale znacznie poprawi nastrój i doda nam pozytywnej energii. Jest to zabawa dla wszystkich.

Konieczny jest dobry humor, trochę miejsca w dobrze przewietrzonym pokoju, swobodny strój i miła, cicha muzyka.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń przygotuj sobie woreczek. Może być prosto z kuchni z kaszą lub ryżem.

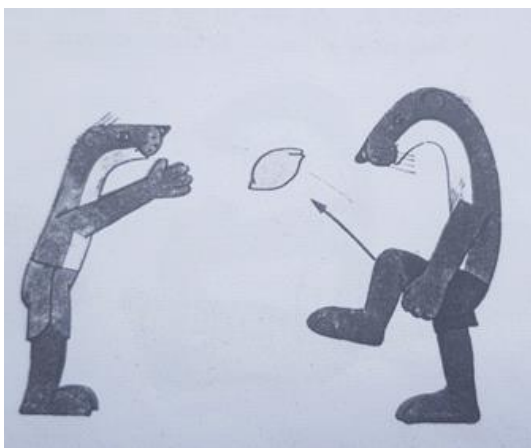
Ćwiczenie 1



Biegamy swobodnie po pokoju podzucając woreczek; staramy się łapać i rzucać woreczek równocześnie obiema rękami. Rzucamy trochę powyżej głowy - przed siebie, uważając na sprzęty znajdujące się w pokoju i żyrandol.

Ćwiczenie 2

Stań w rozkroku - jedno z rodziców naprzeciwko dziecka. Rzucamy do siebie woreczek - najpierw jedną ręką, potem pod ugiętą i uniesioną nogą prawą, lewą, następnie stajemy w rozkroku i oburącz rzucamy woreczek z nad głowy.



Ćwiczenie 3

Siadamy na podłodze. Nogi są proste złączone, palce stóp obciągnięte. Ręce oparte z tyłu. Podrzucić równocześnie obiema nogami woreczek w górę i staraj się chwycić w obie ręce. Czy udało się? Jeśli nie, to złap najpierw woreczek jedną ręką, potem dopiero próbuj zrobić to obiema rękami. Wykonaj 6 razy.



Ćwiczenie 4

Nadal siedzimy na podłodze. Nogi są proste, palce obciągnięte. Podnieś teraz obie wyprostowane nogi, równocześnie przełóż woreczek pod nogami i chwyć lewą ręką, a nogi opuść na podłogę. To samo powtarzamy w drugą stronę. Wykonaj to ćwiczenie 5 razy.



Ćwiczenie 5

Położ woreczek na podłodze i przeskakuj nad nim w przód i w tył 6 - 8 razy.



Ćwiczenie 6



Usiądź na podłodze w siadzie skrzyżnym. Plecy proste. Woreczek trzymaj w wyprostowanej prawej ręce - przerzuć teraz woreczek nad głowę do lewej ręki. Staraj się wykonać ćwiczenie tak, aby lot woreczka był jak najdłuższy, a ręce zupełnie proste w stawach łokciowych. Wykonaj ćwiczenie 10 razy.

Ćwiczenie 7

Jedno z rodziców siada naprzeciwko dziecka. Dziecko chwyta woreczek stopą prawej nogi i rzuca do mamy lub taty. Rodzice chwytają woreczek ręką. Teraz zmiana, rodzice rzucają woreczek stopą, a dziecko stara się złapać. Każda z ćwiczących osób powinna wykonać 6 rzutów woreczkiem.



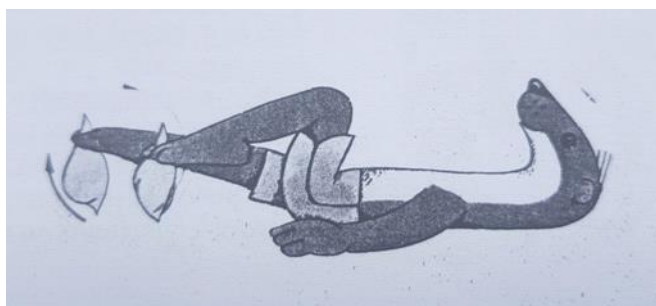
Ćwiczenie 8

Położ się na brzuchu, brodę oprzyj na dłoniach ułożonych jedna na drugiej. Rodzic umieszcza woreczek między podeszwami stóp dziecka. Ugnij nogi, nie wypuszczając woreczka, zginaj i prostuj nogi w kolanach. Wykonuj ćwiczenie wolniutko 6 razy. Teraz kolej na rodziców. Włóż woreczek między stopy mamy lub taty i patrz, czy dobrze wykonują ćwiczenia.



Ćwiczenie 9

Położ się na plecach. Woreczek chwyć palcami prawej stopy. Jeśli masz 2 woreczki, to w palcach drugiej stopy umieść drugi woreczek. Wykonaj teraz tzw. rowerek, starając się nie wypuścić woreczków. Jeśli potrafisz, licz przy każdym ruchu. Jeśli wykonałeś 10 ruchów imitujących jazdę na rowerze, to przekaż woreczki rodzicom i patrz, czy potrafią wykonać to ćwiczenie prawidłowo. Każda osoba powinna wykonać to ćwiczenie 3 razy.

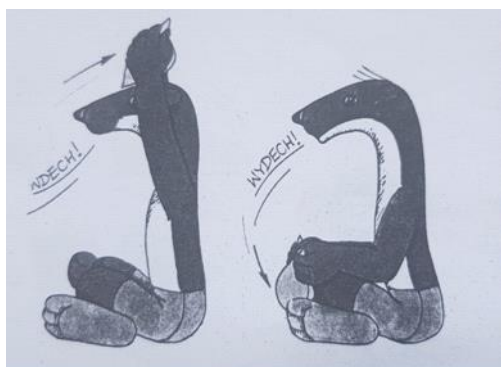


Ćwiczenie 10

Stajemy tyłem do siebie w odległości małego kroku, nogi w rozkroku, pochylamy się w przód i między nogami podajemy woreczek. Potem podnosimy go w górę i osoba dorosła - wykonuje skłon w tył - podaje woreczek dziecku i znów powtarzamy ćwiczenie. Ćwiczymy około minuty. Woreczek ma być stale trzymany w obu rękach. Jak już się dobrze udaje, można przyspieszyć tempo wykonywania ćwiczenia.



Ćwiczenie 11



Siadamy na podłodze w siadzie skrzyżnym, woreczek trzymamy w obu rękach za dwa rogi. Podnieś woreczek w górę wykonując wdech powietrza nosem, opuść w dół wydychając powietrze ustami. Powtórz 4 razy.

POWODZENIA!!!

Proponowane ćwiczenia z książki "Mamo, tato ćwiczmy razem!" Bożena Borys 1991