

Zabawy i ćwiczenia ruchowe w oparciu o metodę W. Sherborne

1. Ilustrowanie ruchem „Głowa, ramiona”.

A gimnastyka dobra sprawa

Dla nas wszystkich to zabawa

Ręce w górę i w przód i w bok

Skok do przodu, w górę skok.

Głowa, ramiona, kolana pięty

Kolana, pięty, kolana, pięty

Głowa, ramiona, kolana, pięty

Oczy, uszy, usta, nos

2. Rozgrzewka z woreczkami (brak w domu woreczka gimnastycznego – można do woreczka foliowego wsypać kaszę lub ryż i zawiązać, tylko pamiętać by był szczelny i podobnej wielkości co woreczek gimnastyczny)

- marsz w miejscu z woreczkiem na głowie, przejście do siadu prostego, leżenia przodem,
- wyrzuty woreczka do góry i jego chwyty z wykonywaniem różnych zadań: klaśnięcie, obrót, podskok,
- stanie na jednej nodze
- leżenie przodem - przekładanie woreczka z prawej ręki do lewej ręki
- leżenie przodem - przekładanie z tyłu z prawej ręki do lewej ręki
- siad prosty-sklon w przód, woreczek kładziemy między stopami, przejście do leżenia tyłem i przekładamy woreczek, staramy się go nie upuścić. Nogi wracają na podłogę, następnie przekładamy woreczek z rak do stóp
- leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach, stopy skierowane częścią podeszwową do sufitu, na nich kładziemy woreczek. Następnie prostowanie i zginanie nóg tak, aby woreczek nie spadł
- marsz w koło z woreczkiem na stopie, w Polowie koła zmiana nogi, siad skrzyżny z woreczkiem na głowie, zrzucanie woreczka głową w przód, w tył, w lewo, w prawo

3. Ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała:

- leżenie, ślizganie się na brzuchu w kółko,
- siedząc- kręcenie się w kółko na pośladkach
- podciąganie nóg do siadu skulnego
- maszerowanie i bieganie z podnoszeniem wysoko kolan
- chodzenie, bieganie na miękkich „gumowych” nogach

4. Ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu i współpracy z rodzicem:

- jedna osoba robi mostek, druga przechodzi pod mostkiem, obchodzi ją na czworakach,

- „paczka” - dziecko zwija się w kłębek, a współwiczący próbuje „rozwiązać paczkę”, ciągnąć za nogi i ręce

5. Tor z piłką

- toczenie piłeczki do pojemnika nosem, wrzucenie piłeczki do pojemnika, obiegnięcie dookoła, przybicie „piątki” rodzicowi i powtórka (zrobić z 5 powtórzeń)

6. Zakończenie.

- poruszanie się po pokoju w rytm muzyki - marsz.