

GIMNASTYKA Z MAMĄ I TATĄ !!!!



Drodzy Rodzice i kochane Dzieci ruch dla zdrowia jest bardzo ważny, szczególnie wtedy, kiedy życie zatrzymało nas w domu. Ale spędzając czas w domu można ćwiczyć i bawić się z rodzicami.

Chciałybyśmy zaproponować ćwiczenia i zabawy ruchowe, które można wykonać w domu korzystając ze sprzętów i akcesoriów domowych.

W ramach zabaw ruchowych proponujemy Państwu, kilka ćwiczeń dla dziecka.

Powinny one sprawić Wam ogromną frajdę.

1. Koncert

Dziecko siedzi na podłodze, podparte z tyłu dłońmi. Nogi ma ugięte w kolanach. Unosi zgięte nogi i na hasło "bęben!" uderza (lekko!) piętami w podłogę, a na hasło "pianino!" "gra" na niej paluszkami stóp. Może wystukiwać rytm konkretnej piosenki, np. "Wlazł kotek na płotek".

2. Wyścig raków

Dziecko opiera się na rękach i nogach (brzuchem do góry), unosi biodra i wędruje w tej pozycji. Będzie miał większą frajdę, jeśli mama, tata lub rodzeństwo także spróbuje!

3. Zabawa w basen

Dziecko leży na podłodze na brzuchu i "pływa" żabką (ale używa tylko rąk).

4. Tango

Stoisz twarzą do dziecka i trzymasz go za ręce. Malec staje na twoich stopach i tak tańczycie.

5. Lustro

Siadacie po turecku naprzeciwko siebie. Dziecko naśladuje wszystkie twoje ruchy ("wkręcasz żarówkę", kiwasz na boki głową, rysujesz w powietrzu kółka rękami). A potem zmiana ról - ty naśladujesz malucha. Zabawę możecie sobie urozmaicić robieniem głupich min: róbcie ryjek, uśmiechajcie się szeroko, wystawiajcie język itd. To świetne ćwiczenia mięśni twarzy - sprzyjają wymowie.

6. Szczeniaczek

Rodzic stoi w szerokim rozkroku, a malec biega na czworakach wokół jego nóg, wykonując ósemki (i oczywiście - szczekając albo popiskując jak mały piesek).

Trening w domu z dzieckiem- zestaw ćwiczeń, które można wykonać w domu. Propozycja dla Rodziców, którzy trenują na co dzień.

Przysiad. Ustaw stopy nieco szerzej niż szerokość bioder, palce stóp skieruj na zewnątrz, wyprostuj plecy, napnij brzuch i pośladki. Pocięgę trzymaj mocno na wysokości swojej klatki piersiowej, twarzą od siebie. Zejdź do przysiadu, zatrzymaj pozycję w dole i wróć do pozycji wyjściowej. Cały czas pilnuj, aby kolana nie uciekały do środka. Wykonaj wydech, gdy wracasz do pozycji wyjściowej.

Wykrok. Stopy ustaw na szerokość bioder. Jedną nogę wystaw do przodu, tak, aby tworzyła kąt prosty między tułowiem, udem a podłogą. Dziecko posadź na udzie nogi z przodu. Wraz z wdechem zejść pionowo w dół. Tyle, ile ci się uda. Kontroluj ruch i napinaj mięśnie. Z wydechem wróć do pozycji wysokiej. Kolano z przodu nie wychodzi poza linię palców.

Kłęk podparty. Dłonie połóż pod barkami, kolana pod biodrami, a dziecko ułóż pod sobą - połóż je na plecach. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa. Prawą nogę i lewą rękę unieś w górę, zatrzymaj się, gdy ciało utworzy jedną linię. Wróć do pozycji wyjściowej, zmień stronę.

Pompka damska. Ustaw się w klęku podpartym. Dłonie połóż mniej więcej pod barkami. Dziecko leży na macie, pod tobą, jednak wyżej niż dłonie. Z wydechem zejść w dół, trzymaj łokcie ustawione cały czas blisko siebie. Wróć do pozycji wyjściowej. W trakcie możesz uśmiechać się do dziecko, to na pewno utrzyma jego uwagę i wywoła uśmiech na twarzy.

Brzuszki. Usiądź na podłodze. Zegnij kolana. Posadź dziecko na brzuchu - plecami powinno opierać się o twoje uda. Wyciągnij ręce wzdłuż ciała i asekuruj w ten sposób maleństwo. Zaczynij robić brzuszki. Na początek klasyczne, z czasem możesz robić brzuszki tylko do połowy zakresu.

Ciekawe rozwiązania zabaw ruchowych proponuje Weronika

Sherborne.

Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schematu ciała i przestrzeni.

1. Powitanie, zaproszenie do krain gdzie witamy się: łokciami, kolanami, uszami, stopami.

2. „Pełzanie” - wszyscy leżą w rozsypaności na podłodze na plecach i poruszają się po podłodze w przód i w tył.

3. „Mosty/domki” - dorośli w klęku podpartym tworzą ze swoich ciał mosty/domki, dzieci przechodzą pod lub nad dorosłymi.

4. Zabawa pt. „Bączek”. Wszyscy siedzą na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach lekko uniesionymi. Odpychając się rękoma, każdy próbuje samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.

5. „Wagoniki” - dzieci i rodzice siedzą na podłodze, każdy osobno, wszyscy poruszają się po podłodze, pomagają sobie jedynie nogami, wydając dźwięki i odgłosy typowe dla ruchu ulicznego. Mamy łączą się z dzieckiem później tworzymy czwórki.

Ćwiczenia oparte na relacji „z”.

1. „Fotelik” - dorosły siedzi w rozkroku na podłodze, obejmując rękoma siedzące przed nim dziecko, kołysanie dziecka na boki, poruszanie się wraz z nim w przód i w tył.

2. „Skoki przez gwiazdę” Rodzic kładzie się na podłodze, ręce i nogi mocno odwiedzione od tułowia - tworzy swym ciałem kształt gwiazdy. Dziecko wykonuje skoki ponad kończynami, tułowiem rodzica. Zamiana rolami, aby dziecko doświadczyć uczucia niepewności pod przeskakującym rodzicem.

3. „Wycieczka” - dziecko leży na plecach na podłodze, ręce ma za głową. Dorosły trzyma dziecko za nadgarstki lub nogi i lekko ciągnie je po podłodze

4. „Długi tunel” - Rodzice klęczący i podparci rękami o podłogę tworzą z siebie jeden długi tunel, który dzieci po kolei pokonują.

Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”

1. Zabawa „Przepychanka” - Rodzic i dziecko siedzą na podłodze w siadzie prostym oparci o siebie plecami. Dziecko próbuje przepchnąć rodzica - zamiana ról. Dziecko siada naprzeciw rodzica, łączą stopy. Ćwiczenie polega na przepychaniu się stopami. Następnie dziecko stoi naprzeciwko rodzica i starają się przepychać dłońmi.

2. „Turlanie” - Rodzic leży płasko, ręce ma złączone nad głową. Dziecko turla rodzica pchając go do przodu za biodra. Rodzic może pomóc dziecku w taki sposób, aby nie było tego świadome. Jego ciało ma sprawiać dziecku opór. Później następuje zamiana.

3. „Paczka”- dziecko siedzi skulone, mocno „zamknięte w sobie”, rodzic próbuje je rozpakować, zamiana ról.

Ćwiczenia oparte na relacji „razem”.

1. Zabawa „Prowadzenie ślepcy” - Rodzic zamyka oczy, a dziecko prowadzi go bezpiecznie po sali - zamiana ról

2. „Lustro” - dorosły i dziecko siedzą na podłodze w lekkim rozkroku zwróceniu do siebie przodem, dorosły „rysuje” ręką (rękoma) w powietrzu różne figury lub naśladuje różne czynności, dziecko stara się jak najdokładniej naśladować ruchy dorosłego (lustrzane odbicie), potem następuje zmiana ról.

3. „Mańka/Wstańka” - rodzic i dziecko stoją naprzeciw siebie i chwytają się za ręce. Wykonują na przemian przysiady.

4. „Hipoterapia” - rodzic przyjmuje pozycję na czworakach, dziecko kładzie mu się na plecach chwytając rękoma za szyję.

LITERATURA: 1. M. Bogdanowicz, D. Okrzesik: Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne. Gdańsk 2006 Joanna Grabowska



Poniżej proponujemy linki, gdzie można znaleźć więcej przykładów zabaw według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

<https://www.youtube.com/watch?v=1JyuwOhCBNO>

https://www.youtube.com/watch?v=gVBbG4f_AKY

Joga z mamą lub tatą



Joga jest naszą naturą. Ćwiczymy ją od dziecka spontanicznie wyginając kręgosłup w „koci grzbiet” lub skręcając tułów w „śrubę” Coodziennie można zobaczyć kogoś wykonującego przypadkowo asany jogi.

Poniżej udostępniamy kilka linków, które przybliżą wam tą ciekawą technikę.

https://www.youtube.com/watch?v=w3_GQWfHqDY

https://www.youtube.com/watch?v=sx_Ci-7DgXQ

<https://www.youtube.com/watch?v=cnsolkCjee4>

Zumba z mamą i rodzeństwem

Zumba jest wprowadzeniem w świat fitnessu - łączy muzykę, różne rodzaje tańca z ćwiczeniami. Kształtuje precyzję ruchów, poprawia koordynację ruchową dziecka. Ruchom dziecka nadaje lekkości, poprawia jego skoczność, gibkość.

Dla rodziców zajęcia te są doskonałą okazją do aktywności fizycznej, zbijania kalorii i uwolnienia endorfin. A przy tym jest to doskonała okazja do wzmacniania więzi z dziećmi, co jest najważniejsze na świecie dla każdego rodzica.



Jak ćwiczyć zumbę? Oto kilka podpowiedzi.

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

<https://www.youtube.com/watch?v=SOBEPiqlz48>

<https://www.youtube.com/watch?v=TI-Thsr9VFA>

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>



MIŁEJ ZABAWY ŻYCZĄ PANIE ŻABEK-
ANNA URBAŃSKA I DOROTA CHOJNACKA

Jeśli chcecie się podzielić swoimi fotkami jak ćwiczyacie w domu-
przesyłajcie zdjęcia na meila annaurbańska1@vp.pl