

Jak lubię czynnie odpoczywać

1. Zabawa *Dokończ zdanie*. Dzieci kończą zdanie nawiązujące do ich ulubionej formy ruchu: Najbardziej lubię poruszać się podczas...
2. Zabawa ruchowo-naśladowcza *Poruszamy się*. Dzieci naśladują jazdę na hulajnodze, rowerze, skakanie na skakance, pływanie, grę w piłkę... na hasło, nazwę tej czynności podaną przez rodzica.
3. Rozmowa na temat czynnego wypoczynku. – Jak lubicie odpoczywać? – Czy zdrowo jest siedzieć cały dzień przed komputerem, czy – bawić się na podwórku? – Jakie zabawy ruchowe lubicie? – Czy zdrowo jest się poruszać? Dlaczego?
Rozmowa na temat wspólnego odpoczynku rodziców i dzieci. – Co robicie z rodzicami w wolne dni? – Czy wybieracie się gdzieś? Czym się wtedy poruszacie? – Jaki sposób odpoczynku podoba się wam najbardziej?
4. Ćwiczenia ruchowo-naśladowcze *Jedziemy na rowerkach*. Dzieci kładą się na dywanie. *Pedałując, mówią: Na wycieczkę wyruszamy, raz i dwa, raz i dwa. Tata jedzie obok mamy, z tyłu – nas ma.*
5. Zabawa z wykorzystaniem rymowanki.

Dzieci:

Maszerują dzieci drogą: maszerują w miejscu, raz, dwa, raz i dwa.

Prawą nogą,

wyciągają do przodu prawą nogę,

lewą nogą:

wyciągają do przodu lewą nogę,

raz, dwa, raz i dwa.

maszerują w miejscu,

I rękami poruszają: raz, dwa, raz i dwa,

maszerują w miejscu,

w prawo – lewą,

lewą rękę wyciągają w prawą

stronę,

prawą rękę wyciągają w lewą

w lewo – prawą,

stronę,

raz, dwa, raz i dwa.

maszerują w miejscu.

6. Gimnastyka:

- Tocczenie piłki do partnera (w parach). • Dziecko leży na brzuchu, trzymając piłkę w dłoniach, przed głową. Rodzic siedzi na piętach, około 1,5–2 m przed dzieckiem, przodem do niego. Pierwsza osoba unosi łokcie nad podłogę i odepchnięciem toczy piłkę do drugiej osoby.
- Podawanie piłki bokiem. 2 osoby siedzą z wyprostowanymi nogami, w rozkroku, tyłem do siebie, w odległości około 0,5 m. Jedna osoba trzyma w dłoniach piłkę. Jednocześnie wykonują skręt tułowia (dziecko w prawo, rodzic – w lewo) z przekazaniem piłki rodzicowi. Następnie wykonują skręt tułowia w przeciwną stronę, z ponownym przekazaniem piłki.
- Rzucanie piłki w górę i jej łapanie. Ćwiczenie można wykonać również w siadzie.
- Rzucanie piłki z odbiciem o podłogę. Stoimy przodem do siebie, w odległości około 2 m. Jedna osoba trzyma w dłoniach piłkę. Rzucamy piłkę do siebie tak, aby przed złapaniem przez rodzica piłka odbiła się od podłogi.

- Podania piłki górą i dołem. Stoimy tyłem do siebie, w rozkroku, w odległości około 0,1 m. Jedno dziecko trzyma w dłoniach piłkę. Dzieci unoszą ręce w górę, przekazując piłkę do rąk rodzica, a następnie wykonują skłon tułowia w przód, przekazując piłkę między nogami w ręce rodzica.
- Rzucanie piłki do kosza. Dzieci stają z piłkami w dłoniach. Wykonują rzut piłki w górę, a następnie uginają ręce przed sobą, tworząc z nich kółko (kosz). Opadająca piłka powinna trafić do kosza i spaść na podłogę.
- Kozłowanie. Dzieci stoją, trzymając w dłoniach piłki. Chodzą po sali, kozłując piłki oburącz. Odmiany: kozłowanie piłki jedną ręką, kozłowanie piłki: raz prawą ręką, raz – lewą.
- Toczenie piłki do bramki. Stajemy przodem do siebie, w odległości około 2 m. Jedna osoba stoi w rozkroku, a druga trzyma w dłoniach piłkę. Dziecko trzymające piłkę wykonuje skłon tułowia w przód i toczy piłkę po podłodze w stronę rodzica, starając się wcelować piłkę między jego nogi – do bramki. Następnie piłkę toczy rodzic, a dziecko staje w rozkroku.
- Toczenie piłki do bramki tyłem. Dzieci stają w rozkroku, w odległości około 2 m. Dziecko stoi tyłem do rodzica, trzymając w dłoniach piłkę. Dziecko wykonuje skłon tułowia w przód i toczy piłkę po podłodze między swoimi nogami w stronę rodzica, starając się wcelować piłkę między jego nogi – do bramki. Następnie dzieci wykonują w tył zwrot i powtarzają ćwiczenie, ale piłkę toczy rodzic. Uwaga! Stając w rozkroku, dziecko powinno przenieść ciężar ciała na zewnętrzne krawędzie stóp.
- Łapanie piłki po klaśnięciu. Dzieci stają z piłkami w dłoniach. Rzucają piłki w górę, klaszczą w dłonie i starają się złapać opadające piłki. Jeżeli to się udaje, dzieci powtarzają ćwiczenie, ale łapią piłki po dwóch lub trzech klaśnięciach. Ćwiczenia można wykonać również w siadzie.

7. Ćwiczenia relaksacyjne *Odpoczynek u babci (techniką relaksacji Jacobsona).*

Plastikowe klocki. Dzieci leżą wygodnie na kocykach lub na dywanie, nogi mają wyciągnięte, ramiona ułożone wzdłuż tułowia.

– *Zegnij prawe ramię tak, by naprężyć biceps. Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno. Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie?* – *Wykonaj to samo ćwiczenie lewą ręką.* – *Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki klocek (z plastiku) położony po twojej prawej stronie. Jeśli jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. Teraz rozluźnij mięśnie. Jesteś znowu słaby. Nie naciskaj już. Czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły. Wykonaj to samo ćwiczenie z pięścią lewej ręki.* – *Teraz chwilę odpocznij – leż i oddychaj spokojnie, równo. Twoje ręce odpoczywają.* – *Teraz silna będzie twoja prawa noga. Włóż klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie. Teraz twoja noga słabnie – rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek. (Wykonaj to samo ćwiczenie lewą nogą).* – *A teraz zobaczmy, czy masz tyle siły, żeby napędnąć powietrzem swój brzuch. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzuch jak balon, mocno. Teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie – poczujesz ulgę.* – *Naciśnij mocno głową dywan (poduszkę), na którym (której) leżysz – głowa jest bardzo silna.*

Naciskasz mocno. Teraz rozluźnij mięśnie – głowa już nie naciska na dywan, odpoczywasz, czujesz ulgę. – Jesteś niezadowolony i zły, bo ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną – czoło jest gładkie. – Teraz mocno zaciśnij powieki, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij je i odpocznij. – A teraz zaciśnij mocno szczęki, niech dotykają zębów. I dolna, i górna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. Teraz rozluźnij szczęki. Czujesz ulgę? – Ułóż wargi tak, jakbyś chciał powiedzieć och (albo zrób ryjek), i napnij mocno mięśnie ust. Teraz rozluźnij mięśnie.

Poszczególne ćwiczenia trwają bardzo krótko – od 10 do 15 sekund. Tyle samo trwają przerwy między ćwiczeniami.