

Poniżej przedstawiam 4 zestawy ćwiczeń dla dzieci

Każdy schemat zawiera ćwiczenia z różnych rodzajów aktywności, na przykład:

Gibkość

Skoczność

Zwinność

Szybkość

Siła

Równowaga

## 4 zestawy ćwiczeń dla dzieci:

### Zestaw # 1

1. Podskoki obunóż jak małe piłeczki. Tempo: wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko
2. W klęku podparty wykonujemy na przemian „koci grzbiet”, następnie „plecy zapadnięte (wklęsłe)”. (około 8 powtórzeń)
3. Zabawa Kucamy- trzymamy się za kostki i próbujemy przejść. (+/- do przejścia 10 metrów)
4. Marsz na czworaka w podporze przodem. (+/- do przejścia 10 metrów w różnych kierunkach)
5. Szybki sprint w miejscu.

### Ćwiczenie uspokajające

Marsz w wolnym tempie

### Zestaw # 2

6. Klęk podparty, wykonujemy ruch do tyłu, opierając pośladki o stopy, równocześnie chowamy głowę między ramiona. Powracamy do klęku podpartego. (+/- 10 ruchów)
7. Małe żabki: skaczemy do przodu obunóż z głębokiego przysiadu (10 żabich skoków).
8. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych “Kto silniejszy”. Ustawiamy się przy ścianie i pchamy ją z całej siły.
9. Mała miękka piłka lub woreczki z grochem lub balonik: podzucamy i chwytamy, ale po każdym podzucie robimy obrót: raz w lewo, raz w prawo
10. Siadamy. Najszybciej JAK potrafimy odrywamy się z podłogi i klaszczemy.

### Ćwiczenie uspokajające

Maszerowanie przy ulubionej piosence.

### Zestaw # 3

11. Dzieci stoją w rozkroku, ramiona uniesione w górę. Poruszają ramionami kołysząc się na boki. Zataczamy koło od góry do skłonu pogłębionego.
12. Stajemy przodem do ściany. Odpychamy się i klaszczemy przed sobą. (12 powtórzeń).
13. Mała miękka piłka lub woreczki z grochem lub balonik: podrzucamy i chwytamy, ale po każdym podrzucie robimy przysiad, łapiemy.
14. Biegamy w WOLNYM tempie następnie wykonujemy przysiad podparty, głowa nisko opuszczona.
15. Zamieniamy się w małe "Wróbelki" i podskakujemy (drobnymi podskokami) obunóż w miejscu i do przodu i do tyłu.

### Ćwiczenie uspokajające

„Opadające liście”. W pozycji stojącej chwytamy stopą leżącą na podłodze chustę (serwetkę, chusteczkę), podrzucamy ją do góry i obserwujemy jej ruch podczas opadania, po czym odtwarzamy ten ruch własnym ciałem. Powtarzamy 3x.

### Zestaw # 4

16. Leżymy przodem (na brzuchu) uginamy nogi w kolanach, chwytamy dłońmi za stopy, unosimy tułów i wykonujemy kołyskę. (7 razy do przodu i 7 do tyłu)
17. Skoki przez skakankę dowolną techniką..
18. Małe kaczuszki – robimy przysiad, chwytamy się za kostki, nogi są w delikatnym rozkroku – maszerujemy do przodu, unosząc raz lewą raz prawą nogę. (dystans to około 10 metrów)
19. Biegamy w różnych kierunkach-zatrzymujemy się i wykonujemy okrężne ruchy ramionami, tzw. skrzydła wiatraka.
20. Leżymy bokiem, podpieramy na jednej ręce i obchodzimy nogami po obwodzie koła (jedno koło w jedną stronę, następnie zmieniamy rękę i zataczamy koło w drugą stronę).

### Ćwiczenie uspokajające

„Niedźwiedź zasypia” – siadamy skuleni, głowa zbliżona do kolan – wydech. Następnie siadamy w siadzie prostym, ramiona wznosimy w górę – wdech

Codziennie 15 minut spaceru.