

## **Ruch to zdrowie.....**

•

Dziecko przedszkolne ma ogromną zdolność koncentracji uwagi. Dlatego zabawy i ćwiczenia nie powinny trwać długo. optymalny czas ćwiczeń to 20-30 min. Czas ten należy każdorazowo dostosowywać do chęci, możliwości i zaangażowania dzieci. Aby ćwiczenia były dla dziecka przyjemnością i źródłem radości, musi im towarzyszyć odpowiednia atmosfera – wzajemnej życzliwości, pogody, przyjaźni, a także wyrozumiałości.

Oto niektóre propozycje ćwiczeń, które dzieci wraz z rodzicem mogą razem wykonać.



### Wceluj piłkę do bramki

Dziecko leży na brzuchu, trzymając piłkę w dłoniach przed głową.  
Przed nim w odległości 1,5–2 m jest ustawiona „bramka”.  
Dziecko unosi łokcie nad podłogę i wypychając piłkę,  
stara się wtoczyć ją do bramki.



### Rzut piłki do partnera

Jedno dziecko leży na brzuchu, trzymając piłkę w dłoniach przed głową. Partner siedzi w odległości 1,5–2 m przed kolegą przodem do niego. Dziecko trzymające piłkę przenosi ją nad kark, unosząc łokcie nad podłogę, a następnie rzuca piłkę do partnera.

**Uwaga!** Przy rzucie piłki dziecko nie powinno odrywać klatki piersiowej od podłogi.

3



## ĆWICZENIA Z PIŁKĄ

*Do ćwiczeń należy przygotować piłkę gumową o średnicy około 20 cm lub piłkę do siatkówki. Cięższe piłki (do koszykówki lub nożna) mogą sprawiać dzieciom trudności w wykonaniu ćwiczeń. Jeżeli ćwiczenie wymaga użycia innej piłki, zostało to zaznaczone w opisie.*

### Toczenie piłki do partnera

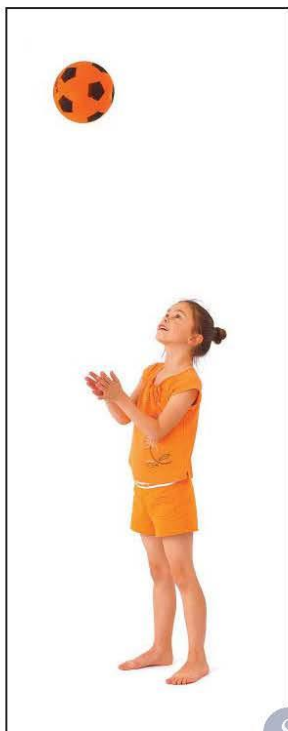
Jedno dziecko leży na brzuchu, trzymając piłkę w dłoniach przed głową. Partner siedzi na piętach około 1,5–2 m przed kolegą przodem do niego.



Pierwsze dziecko unosi łokcie nad podłogę i odepchnięciem toczy piłkę do kolegi.

1





8

### Rzuc w górę i złap piłkę

Dzieci stoją z piłkami w dłoniach. Rzucają piłkę w górę i starają się złapać w dłonie opadające piłki. Ćwiczenie można wykonywać również w siadzie.

### Kto dorzuci piłkę do ściany

Dzieci stoją naprzeciwko ściany (w odległości około 1,5 m) z piłkami w dłoniach.

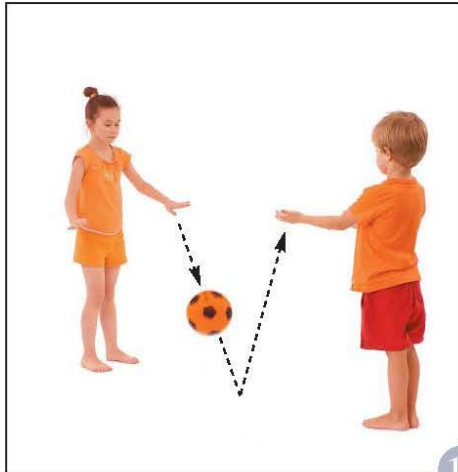
Rzucając piłkę przed siebie, starają się, aby doleciała do ściany.

**Odmiany:** Rzut piłki wykonywany jest:

- sprzed piersi,
- znad głowy,
- od dołu,
- jednorącz.

9





### Rzuty piłki z odbiciem o podłogę

Dzieci stoją przodem do siebie w odległości około 2 m. Jedno dziecko trzyma w dłoniach piłkę. Rzucają piłkę do siebie tak, aby przed złapaniem przez partnera piłka odbiła się od podłogi.

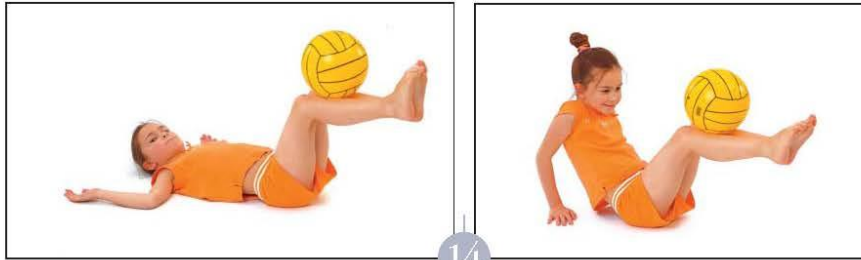
10

### Rzuć i złap piłkę

Dzieci chodzą po pokoju z piłką w dłoniach. Podrzucają piłkę w górę i starają się złapać ją w dłonie.

11





14

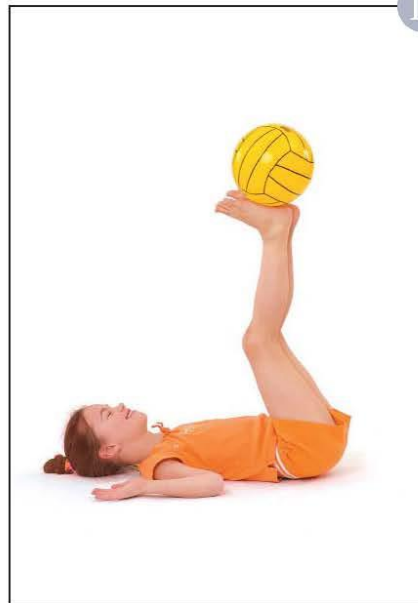
### Utrzymaj piłkę na podudziach

Dzieci leżą na plecach z nogami ugiętymi, uniesionymi nad podłogę.

Na ustawionych poziomo podudziach kładą piłkę.

Starają się jak najdłużej utrzymać piłkę na nogach.

**Odmiana:** Trudniejszą odmianą jest wykonanie ćwiczenia w siadzie równoważnym.



15

### Utrzymaj piłkę na stopach

Dzieci leżą na plecach z nogami ugiętymi, uniesionymi w górę.

Na poziomo ułożonych stopach trzymają piłki.

Starają się jak najdłużej utrzymać piłkę na stopach.

**Odmiana:** Dzieci starają się stopami obracać piłkę.





18

### Toczenie piłki palcami stóp

Dzieci siedzą na krzesłach naprzeciwko siebie w odległości około 1,5 m. Jedno dziecko ma stopy uniesione, zgięte podszwowo i palce stóp oparte od góry na piłce. Dzieci toczą piłkę palcami stóp do siebie.

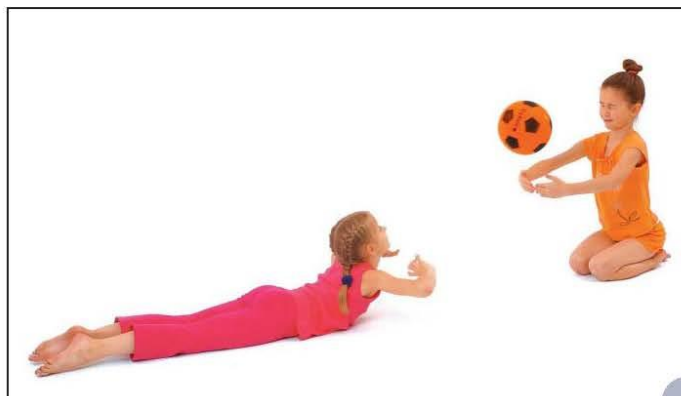


### Siedząc, traf piłką do kosza

Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym naprzeciwko siebie w odległości około 1,5 m. Jedno dziecko trzyma w dłoniach piłkę, a drugie tworzy z rąk przed sobą koło – „kosz”. Dziecko trzymające piłkę stara się trafić piłką do „kosza”.

19





4

### Traf piłką do kosza, leżąc

Jedno dziecko leży na brzuchu, trzymając w dłoniach piłkę. Drugie siedzi na piętach około 1,5 m przed kolegą przodem do niego, tworząc z rąk przed sobą koło – „kosz”. Dziecko leżące stara się trafić piłką do kosza.

**Uwaga!** Przy rzucie piłki dziecko nie powinno wysoko unosić tułowia.



### Podania piłki bokiem

Dzieci siedzą z nogami wyprostowanymi w rozkroku tyłem do siebie w odległości około 0,5 m. Jedno dziecko trzyma w dłoniach piłkę. Oboje wykonują skręt tułowia (jedno w prawo, drugie w lewo) z przekazaniem piłki partnerowi. Następnie wykonują skręt tułowia w przeciwną stronę z ponownym przekazaniem piłki.

5

