

Propozycje ćwiczeń z zajęć sportowych w domu dla sześciolatka

Opracowała mgr Jadwiga Hauptman

Miejsce ćwiczeń: dobrze przewietrzony pokój z oknem.

Czas: godzina stała, przedpołudniowa, od 15 do 20 minut.

Przybory: skakanka (może być sznur lub linka).

Zajęcia sportowe FitKlasa -Wystarczy tylko chcieć poćwiczyć dla zdrowia!

Zapraszam młodych sportowców do rozgrzewki.

1. Bieg w miejscu.

2. Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan do góry.

3. Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan do góry i naprzemiennie klaśnięcie pod kolanem prawym, potem lewym. Na naszych sportowych lekcjach nazywamy to ćwiczenie 'łapaniem komarów'

4. Zatrzymaj się proszę, stań w niedużym rozkroku i klaszczemy z przodu i z tyłu, nadal 'łapiemy komary'.

Ćwiczenie - pajacyk

Pozycja wyjściowa;

Dziecko stoi w lekkim rozkroku.

Ruch: Lekkie podskoki

1. klaśnięcie nad głową i rozkrok,

2. klaśnięcie o zewnętrzną powierzchnię ud, stopy razem.

(Rytm według uznania -szybciej lub wolniej .

ĆWICZENIA INDYWIDUALNE- dzisiaj propozycja trzech już dobrze nam znanych ćwiczeń ruchowych.

1. Pajacyk



2. Skoki przez skakankę



3. Skip A, czyli bieg z wysokim unoszeniem kolan.



Życzę radości z zabawy . Wystarczy tylko chcieć -spróbuj i ćwicz!

SERDECZNIE POZDRAWIAM DZIECI I RODZICÓW- Pani prowadząca zajęcia sportowe Fit Klasa w Przedszkolu Nr 67 w Gdańsku, mgr Jadwiga Hauptman.