

Propozycje ćwiczeń z zajęć sportowych w domu dla sześciolatka

Opracowała mgr Jadwiga Hauptman

Grupa Fit Klasa

Miejsce ćwiczeń: dobrze przewietrzony pokój z oknem.

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

Zdrowe Życie Twojego Dziecka

Fitness-Sprawność, Kondycja, Zdrowie

Zapraszam młodych sportowców do rozgrzewki

1. Lekki, wolny bieg (trucht) po pokoju - trzy razy dookoła w prawo i potem trzy razy w lewo.

2. Bieg w miejscu z naprzemiennym unoszeniem ramion do góry (boksowanie powietrza).

3. Bieg w miejscu z boksowaniem powietrza - do przodu.

4. Bieg w miejscu z boksowaniem powietrza - do dołu.

5. Zatrzymaj się proszę, stań w niedużym rozkroku, wykonaj ćwiczenie - pajacyk.

Pozycja wyjściowa;

Dziecko stoi w lekkim rozkroku.

Ruch: Lekkie podskoki

1. kłaśnięcie nad głowa i rozkrok,

2. kłaśnięcie o zewnętrzną powierzchnię ud, stopy razem.

(Rytm według uznania -szybciej lub wolniej .

1. Pajacyk



Ćwiczenia kształtujące siłę i wytrzymałość mięśniową

Ćwiczenie wykonujemy około 1 minutę, po czym następuje 30 sekund przerwy.

1. Wzmacnianie siły mięśni brzucha (mięśnia prostego brzucha)

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem, stopy ustabilizowane (osoba towarzysząca kładzie swoje dłonie na stopach dziecka), nogi ugięte w kolanach, ręce skrzyżowane na piersiach lub ręce wzdłuż ciała, mogą być również ramiona za głową.

Ruch- szybkie siady i położenie się na plecy.

2. Wzmocnienie siły mięśni grzbietu

Pozycja wyjściowa

Leżenie przodem, ręce wzdłuż tułowia, nogi wyprostowane.

Ruch- uniesienie tułowia lekko w górę i naśladowanie ruchów do żabki.

Na koniec naszego treningu sportowej Fit klasy - proszę w pozycji stojącej unieść wysoko ramiona, nabrać (spokojnie, naturalnie) powietrze nosem i wypuścić ustami.



Powtórzmy proszę bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.

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