

Zestaw ćwiczeń gimnastycznych z Rodzicem

Pomoce: **piłka**

(Jeżeli nie ma piłki w domu, można ją uformować np. z kartek papieru i obkleić taśmą klejącą)

1. Toczenie piłki do partnera

Dziecko leży na brzuchu, trzymając piłkę w dłoniach przed sobą. Rodzic siedzi na piętach w odległości ok. 2m przed dzieckiem, przodem do niego. Dziecko podnosi łokcie nad podłogę i odepchnięciem toczy piłkę do rodzica.

Ćwiczenie wykonujemy 5 razy zamieniając się zadaniami.

2. Podanie piłki bokiem

Dziecko i rodzic siedzą z nogami wyprostowanymi, w rozkroku, tyłem do siebie, w odległości ok. 0.5m. Dziecko trzyma piłkę w dłoniach.

Obydwoje wykonują skręt tułowia z przekazaniem piłki partnerowi.

Ćwiczenie wykonujemy raz w jedną, raz w drugą stronę 6 x.

3. Rzucanie i łapanie piłki

Dziecko i rodzic stają w odległości ok. 1.5m i rzucają do siebie piłką 6 x każdy.

4. Utrzymanie piłki na podudziach

Dziecko leży na plecach z nogami ugiętymi, uniesionymi nad podłogę. Na ustawionych poziomo (równolegle do podłogi) podudziach kładzie piłkę, starając się jak najdłużej utrzymać piłkę na nogach. Następnie ćwiczenie wykonuje rodzic.

5. Podanie piłki dołem i górą

Dziecko i rodzic stoją tyłem do siebie w rozkroku, w odległości ok. 0.5m. Dziecko trzyma piłkę w dłoniach i unosi ręce w górę. Zadaniem rodzica jest odebranie piłki z rąk dziecka i przekazanie mu jej między nogami.

Ćwiczenie powtarzamy 6x.

6. Żuki toczą piłkę

Dziecko na zmianę z rodzicem chodząc na czworakach popycha piłkę czołem

7. Podskoki z piłką

Dziecko - na zmianę z rodzicem - układa piłkę między kolanami i wykonuje podskoki przesuując się do przodu (ok. 6 podskoków)

8. Kręcimy piłką

Kładziemy piłkę na podłodze, na piłce kładziemy stopę, poruszając piłką. Raz prawą, raz lewą nogą

Miłej zabawy 😊