

KILKA PROSTYCH RAD



Projekt współfinansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.



**Instytut
Matki i Dziecka**
Fundacja

30 minut dla zdrowia dziecka

- » Zachęcaj dziecko do aktywności fizycznej. Ćwiczcie razem!
- » Aktywność fizyczna powinna trwać ciągiem min. 30 minut.
- » Nie rób dłuższych przerw podczas ćwiczeń, ćwicz minimum 3 razy w tygodniu.
- » Ćwicz na świeżym powietrzu, wykorzystuj do ćwiczeń np. drzewa w parku, rób przebieżki, podskoki.
- » Unikaj rutyny, wpleć w trening wizyty na placu zabaw, ścieżki zdrowia w parku.
- » Wykorzystaj:
 - skakankę,
 - gumę do skakania,
 - linę do przeciągania.
- » Twórz tory przeszkód.

Autorki:
mgr Elżbieta Gałczyńska
mgr Anna Koczara
mgr Agnieszka Łaszczewska
mgr Monika Steć
Zakład Usprawniania Leczniczego,
Instytut Matki i Dziecka

Fundacja Instytutu Matki i Dziecka
ul. Kasprzaka 17a,
01-211 Warszawa
tel. 22 3277426
nr konta: 97-10600076-0000321000232016
www.fundacja.imid.med.pl
e-mail: fundacja@fundacja.imid.med.pl

30 minut dla zdrowia dziecka

PRZYKŁADOWY ZESTAW ĆWICZEŃ DLA DZIECI Z GRUPY WCZESNOSZKOLNEJ

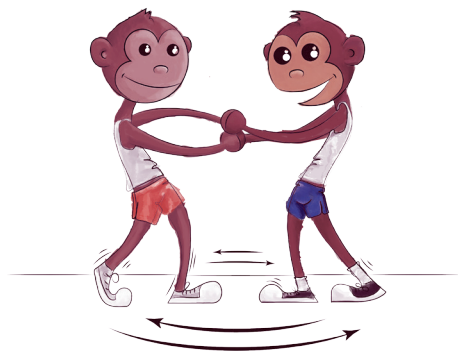
CZĘŚĆ WSTĘPNA

KAŻDE ĆWICZENIE POWTÓRZ 20 RAZY

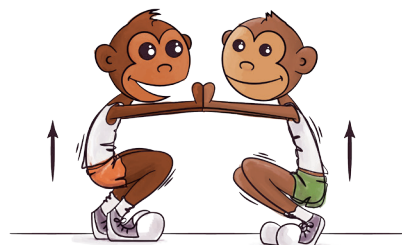
1. Krążenie ramionami w przód.
2. Krążenie ramionami w tył.
3. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.
4. Podskoki obunóż – skacz jak piłeczka.
5. Berek „ogonek” – umieść chusteczkę za paskiem spodni osoby uciekającej, osoba goniąca ma za zadanie wyjąć chusteczkę zza paska, następnie – zmiana ról.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

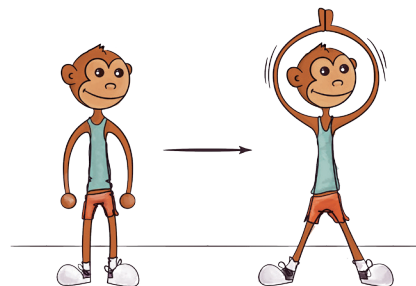
1. Zabawa „młynek” – w parach, twarzą do siebie, skrzyżujcie ręce i chwycicie za dłonie osobę z pary. Krokiem odstawno-dostawnym kręćcie się raz w jedną, raz w drugą stronę. **2 minuty**



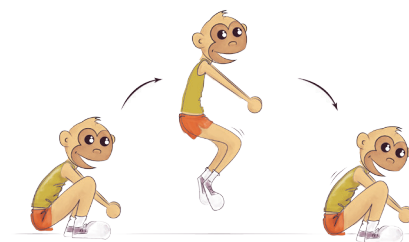
2. Zabawa „walka kogutów” – w parach, twarzą do siebie, stańcie w niewielkim rozkroku, ugnijcie nogi, ręce wyciągnijcie przed siebie tak, aby dłonie tęczyły się z dłońmi przeciwnika: podskakując, starajcie się przepchnąć osobę z pary. **3 minuty**



3. Pajacyki – stań na baczność, ręce wzdłuż tułowia, wykonuj podskoki do rozkroku z równoczesnym klaśnięciem dłoni nad głową, następnie wróć do pozycji wyjściowej. **2 minuty**



4. Żabki – ustaw się w pozycji kucznej i skacząc, naśladowaj żabki. **3 minuty**



5. Biegi:
 - biegi z uderzaniem pięt o pośladki (może być również w miejscu), **2 minuty**
 - bieg bokiem krokiem odstawno-dostawnym, **2 minuty**
 - wyścigi lub berek. **3 minuty**

CZĘŚĆ WYCISZAJĄCA

1. Zabawa „zbieramy grzyby” – marsz, na komendę lub klaśnięcie rodzica dziecko przykucza i udaje, że zbiera grzyby. **2 minuty**
2. Stań lekkim rozkroku, unieś ręce w górę z jednoczesnym wdechem, przy wydechu zrób skłon i dotknij dłońmi do podłoża. **5 razy**
3. Zabawa „kołyszące się drzewa” – stań w lekkim rozkroku, ręce unieś w górę, kołysz się raz w jedną, raz w drugą stronę, wydając dźwięk imitujący szum wiatru. **1 minutę**