Zestaw ćwiczeń gimnastycznych z kręglami

( Zamiast kręgla może być plastikowa butelka )

* **Zabawa orientacyjno – porządkowa Posłuszne kręgle.**

Dziecko porusza się swobodnie po pokoju, trzymając w ręce kręgiel. Na mocne uderzenie w bębenek zatrzymuje się i manipuluje kręglem: podaje je sobie z jednej ręki do drugiej, z przodu, za plecami, pod kolanami, podrzuca i łapie.

* **Ćwiczenie mięśni brzucha - Jak najdalej w przód.**

Dziecko w siadzie prostym, kręgiel trzyma w obu rękach. Wykonuje skłon tułowia w przód, sięgając rękami jak najdalej w kierunku stóp (kolana proste).

* **Skręty- Na prawo, na lewo.**

Dziecko w siadzie skrzyżnym, trzyma kręgiel na głowie, przytrzymuje go rękami, łokcie ma na zewnątrz. Wykonuje skręty tułowia w prawo i w lewo; co pewien czas wykonuje kilka rzutów i chwytów kręglem.

* **Skrętoskłony - Witamy stopy.**

Dziecko w siadzie rozkrocznym, kręgiel trzyma oburącz w górze; wykonuje skrętoskłon do lewej stopy – wita się z nią. Potem wykonuje skrętoskłon do prawej stopy.

* **Ćwiczenie mięśni grzbietu - Oglądamy kręgle.**

Dziecko leży na brzuchu, trzyma kręgiel w obu rękach przed twarzą. Unosi głowę, prostuje ręce; ogląda kręgle, wytrzymuje przez chwilę. Potem powraca do leżenia – odpoczywa.

* **Ćwiczenie mięśni brzucha - Spotkanie.**

Dziecko leży na plecach, trzyma kręgiel w obu rękach wyciągniętych za głową. Jednocześnie wznosi obie ręce i nogi – dąży do spotkania nóg z kręglem; potem powraca do pozycji wyjściowej.

* **Ćwiczenie mięśni brzucha - Z nóg do rąk.**

Dziecko leży na plecach, kręgiel trzyma pomiędzy stopami. Przekazuje kręgiel do rąk za głową i powraca do siadu. Ponownie wkłada kręgiel pomiędzy stopy i od nowa wykonuje ćwiczenie.

* **Bieg - Postaw kręgiel.**

Dziecko biega z kręglem w różnych kierunkach przy akompaniamencie tamburynu. Podczas przerwy w grze stawia kręgiel na podłodze tak, aby się nie przewrócił.

* **Ćwiczenie przeciw płaskostopiu - Sprytne stopy.**

Dziecko w siadzie podpartym, kręgiel ma pomiędzy stopami (pionowo). Krąży obunóż w prawo i w lewo.

- Wałkuje kręgiel raz jedną, raz drugą stopą.

- W siadzie podpartym – chwyta stopami kręgiel i podnosi go do góry.

* **Zabawa rytmiczna - Zgodnie z rytmem.**

Dziecko w rytmie bębenka, spaceruje po pokoju w różnych kierunkach. Podczas przerwy w grze zatrzymuje się, słucha rytmu wystukiwanego przez rodzica na bębenku, starając się go zapamiętać, a następnie wystukuje ten rytm, uderzając kręglem o podłogę.

* **Zabawa uspokajająca - Marsz.**

Dziecko maszeruje dookoła pokoju, odstawia kręgiel na wyznaczone miejsce.