**Zestaw ćwiczeń gimnastycznych XXXVII:**

**Obwód ćwiczebny**

*Pomoce: ławeczki, kocyki, piłki, piłeczka pingpongowa, kręgle, mata „jeż”, drabinki, skakanki, równoważnia, woreczki*

Dziecko ustawia się, stopy złączone, palce stóp podkurczone, ręce ułożone w „skrzydełka”. Przypominamy zasady ćwiczenia w obwodzie ćwiczebnym. Demonstrujemy prawidłowe wykonanie poszczególnych ćwiczeń. Stacje składające się na obwód ćwiczebny:

• Ślizg na kocyku po ławeczce z holowaniem partnerki lub partnera – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Dziecko leży przodem na kocyku, na dwóch złączonych ławeczkach, z przodu trzyma krawędzie ławki, odpycha się

i wykonuje ślizg w przód.

• Opady tułowia w przód z rękoma opartymi na łopatkach partnerki lub partnera – ćwiczenie mięśni piersiowych.

Dziecko w klęku naprzeciwko np. rodzica wykonuje opad tułowia w przód i opierają dłonie na łopatkach osoby współćwiczącej. Równocześnie naciskają rękoma na plecy partnerki lub partnera i popycha je w dół.

• Podawanie piłki nad ławką lub inną przeszkodą w leżeniu przodem – ćwiczenie mięśni grzbietu i karku. Dziecko w leżeniu przodem, unosząc klatkę piersiową od podłogi wyprostowanymi rękoma, tak aby nie dotknąć ławki, podaje piłkę osobie współćwiczącej.

• Dmuchanie piłeczki do bramki z kręgli – ćwiczenie oddechowe, ćwiczenie mięśni piersiowych. Dziecko naprzeciwko osoby współćwiczącej, w klęku podpartym, z ugiętymi w łokciach rękoma. Między nimi bramka z dwóch kręgli. Dziecko nabiera powietrze nosem i dmucha na piłeczkę, tak aby wpadła do bramki i potoczyła się do osoby współćwiczącej.

• Marsz po macie „jeż” – ćwiczenie stóp. Dziecko w pozycji skorygowanej maszerują po kolczastej macie.

• Przeciąganie stopami skakanki przełożonej przez szczebelek drabinki – ćwiczenie mięśni brzucha i mięśni stóp. Dziecko siedzi w siadzie ugiętym przodem do drabinki. Stopami łapie za rączki skakanki przełożonej

przez trzeci szczebelek drabinki. Na przemian ugina i prostuje raz prawą, raz lewą nogę, energicznie przeciągając skakankę w swoją stronę.

• Podawanie piłki ponad ławką w leżeniu przewrotnym – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Dziecko w leżeniu tyłem, głową zwrócone w stronę ławeczki. Wykonując leżenie przewrotne, podaje do osoby współćwiczącej stopami piłkę ponad ławką, starając się jej nie dotknąć.

• Przyciskanie udami piłki do brzucha – ćwiczenie mięśni brzucha. Dziecko w leżeniu tyłem z ugiętymi nogami, stopami opartymi o podłogę i piłką ułożoną na brzuchu w okolicy pępka. Unosi nogi i przyciska udami piłkę do brzucha.

• Przechodzenie po równoważni z woreczkiem na głowie – ćwiczenie równowagi. Dziecko przechodzi po równoważni w pozycji skorygowanej z woreczkiem na głowie.