

Zabawy i ćwiczenia z rolkami po ręcznikach papierowych.

Forma pracy: z całą rodziną, indywidualnie

Grupa wiekowa: bez znaczenia

Miejsce realizacji: pomieszczenie

Pomoce:rolki po ręcznikach papierowych (po 1 dla każdego dziecka)

Przebieg:

Dotknij rolką podłogi –dzieci stają w lekkim rozkroku. Chwytają rolkę za jej końce i wykonują skłon w przód, próbując dotknąć rolką do podłogi(ćwiczenie powtarzają 4 razy).

Koła młyńskie –dzieci stoją, trzymając rolkę za końce. Wyprostowane ręce wyciągają przed siebie. Zataczają koła, przyciągając i odsuwając ręce od tułowia (ćwiczenie powtarzają 10 razy), w płaszczyźnie poziomej.

Utrzymaj rolkę –dzieci siedzą w siadzie prostym, umieszczają rolkę między stopami, ręce opierają za plecami na podłodze. Na sygnał unoszą proste nogi do góry. Starają się, żeby rolka nie wypadła spomiędzy stóp (ćwiczenie powtarzają 4 razy).

Przekładaniec –dzieci siedzą w siadzie prostym, trzymają rolkę w prawej dłoni. Unoszą wyprostowaną prawą nogę i przekładają rolkę pod kolanem do lewej ręki. Następnie unoszą wyprostowaną lewą nogę i przekładają rolkę pod kolanem do prawej ręki (ćwiczenie powtarzają 4 razy).

Toczmy rolkę –dzieci siedzą na piętach. Dłonie opierają przed sobą na rolce.Na sygnał turlają rolkę przed sobą i rozciągają się, pilnując, aby pośladki nie odrywały się od pięt (czynność powtarzają 4 razy).

Patrzmy przez lunetę –dzieci kładą się na brzuchu. W rękach trzymają rolkę. Na sygnał odrywają ręce od podłogi i lekko unosząc tułów, patrzą przez rolkę jak przez lunetę (ćwiczenie powtarzają 4 razy).

Turlanie rolki stopą –dzieci stoją prosto. Kładą prawą stopę na rolce i próbują przesuwac ją w przód i w tył po podłodze. To samo ćwiczenie wykonują po zmianie nogi (ćwiczenie powtarzają 5 razy każdą stopą).

Zatocz koło –dzieci maszerują w kole. Przekładają rolkę z prawej ręki do lewej, zataczając dookoła siebie koła.

Przeskoki przez rolki –dzieci stoją w kole jedno za drugim. Kładą rolkę na podłodze przed sobą. Na sygnał przeskakują nad rolkami z nogi na nogę, przesuważ się jednocześnie do przodu po obwodzie koła. (Jesli brakuje rolek można położyć inne przedmioty)

Turlanie rolki dłońmi –dzieci siedzą na podłodze w siadzie prostym (rolka leży na nogach), kładą ręce na rolkę i turlają ją od ud do palców stóp –wykonują przy tym skłon w przód. Z powrotem turlają rolkę od stóp do ud (ćwiczenie powtarzają 4 razy).

Przełącz rolkę –dzieci stoją jedno za drugim w szerokim rozkroku. Pierwsze dziecko z rzędu przekazuje rolkę nad głową następnej osobie z rzędu. Gdy rolka dotrze do ostatniej osoby, ta przechodzi między nogami dzieci na początek rzędu i znowu przekazuje rolkę nad głową. Zabawa trwa do momentu, aż osoba, która ją rozpoczynała, wróci na swoje miejsce. (Mogą dołączyć rodzice- będzie wesoło)

Dowolne zabawy rolkami – zachęcam dzieci do wymyślenia i swobodnej zabawy rolką, czas swobodnej zabawy można wyznaczyć na przykład długością trwania dowolnego utworu muzycznego. **Drogi rodzicu poświęć z dzieckiem, to tylko kilka minut a ty skorzystasz, wzrośnie TWOJA forma fizyczna. Drogie dzieci ćwiczę z wami.**

Ćwiczenia autorskie. D.C.