

## **POMPIKOWE DOMOWE PRZEDSZKOLE**

### **Ćwiczenia ogólnokondycyjne do wykonywania w domu**

Ruch pobudza rozwój organizmu. Jest głównym czynnikiem biologicznym stymulującym rozwój człowieka. Dzięki ruchowi poprawia się motoryka i sprawność fizyczna człowieka. Stała aktywność fizyczna, zwłaszcza w okresie rozwoju, pełni podobną rolę jak trening w przygotowaniu sportowców.

#### Ćwiczenie 1:

Dorosły siedzi na podłodze z nogami wyprostowanymi. Dziecko stoi obok i trzyma rodzica za rękę. Dziecko wykonuje wyskok w górę, a dorosły przesuwa pod nim wyprostowane nogi.

#### Ćwiczenie 2:

Dziecko i rodzic stoją twarzami do siebie trzymając się za ręce. Dziecko staje stopami na stopach rodzica. Ten, trzymając dziecko, powoli chodzi w przód i w tył.

#### Ćwiczenie 3:

Rodzic i dziecko siedzą po turecku naprzeciwko siebie. Rodzic wykonuje dowolne ruchy rękoma lub głową, a dziecko powtarza wykonany przez dorosłego ruch jak odbicie w lustrze.

**Ćwiczenie 4:**

Dziecko stoi z zawiązanymi oczami, a dorosły stoi w dowolnym miejscu pokoju. Dorosły klaszcze w ręce, a dziecko podąża za dźwiękiem.

**Ćwiczenie 5:**

Dziecko wykonuje przysiad z rękoma wyciągniętymi w górę. Dorosły staje za nim trzymając dziecko za ręce, unosi dziecko nad podłogę i buja w prawo i lewo.

**Ćwiczenie 6:**

Dziecko i rodzic stoją naprzeciwko siebie trzymając się za ręce. Dziecko unosi jedną nogę, wyprostowaną w kolanie, i wykonuje na drugiej nodze przysiad.

**Ćwiczenie 7:**

Dorosły stoi przed dzieckiem trzymając je za ręce. Dziecko wykonuje skłon w przód, jednocześnie unosząc nogę do góry /jaskółka/.

□□□□□□□□□□ **Życzę miłych wrażeń ze wspólnych ćwiczeń.**

**Łukasz Łukasiewicz -□ rehabilitant**