



1

**Część 1 - Rozgrzewka**

1. Koła olimpijskie  
Dzieci maszerują/biegają/skaczą dookoła sali, na sygnał trenera muszą połączyć się w koła. Trzymając się za ręce mogą tworzyć koła większe – kilkuosobowe lub mniejsze np. parami. Ważne żeby jak najszybciej utworzyły koło. To dziecko/dzieci, które nie zdąży i zostanie osobno musi wykonać zadanie:
  - a. 5 pajacyków lub
  - b. 5 przysiadów lub
  - c. 3 burpees.



2

**Część 2 – Część główna – ćwiczenia  
gimnastyczne, ogólnorozwojowe**

1. „Cień” (balans ciała, wzmacnianie mięśni postawnych) – trener pokazuje ćwiczenie a dzieci jego cienie naśladowują jak najdokładniej, dziecku, któremu nie uda się wykonać danego ćwiczenia np. straci równowagę, nie utrzyma danej pozycji określony czas, musi jak najszybciej wskazać dowolną figurę geometryczną, która zauważy w swoim otoczeniu (wzór na koszulce, element wyposażenia sali, ułożenie swoich dłoni w kształt jakiejś figury itp.). każdą figurę staramy się utrzymać od 5 do 15 sekund (w zależności od wieku dzieci):
  - a. Stoimy na jednej nodze, drugą zgiętą w kolanie podciągamy jak najwyżej, ręce proste, wysoko, złączone nad głową,
  - b. Stoimy na jednej nodze, pochylamy się do przodu jednocześnie podnosząc do góry, z tyłu drugą nogę (musi być prosta), ręce wyciągamy przed siebie daleko do przodu („jaskółka”),
  - c. Klękamy na jednej nodze (kolano oparte o podłogę, druga noga wyprostowana przed sobą, oparta na stopie, jednocześnie podnosimy obie ręce, proste do góry,
  - d. Siadamy na podłodze i jednocześnie podnosimy, proste nogi oraz tułów i głowę, ręce pod kolanami trzymają nogi (ustawiamy się w literę V)



2. „Żywy tor przeszkód” (gibkość, zwinność, siła mięśni) – dzielimy dzieci na dwie grupy, jedna grupa będzie pokonywała tor przeszkód a druga będzie go tworzyć/budować np.
  - a. Slalom – część dzieci stoi w równych odstępach od siebie w jednej linii, muszą trzymać ręce proste wysoko nad głową – są pachołkami w slalomie, druga grupa dzieci pokonuje slalom. Uwaga: w trudniejszej wersji dzieci budujące tor mogą ustawić się w dużym kole wtedy slalom pokonujemy jednocześnie obiegając koło.
  - b. Przejście pod mostem – część dzieci buduje most, schylają się do przodu, opierają dłonie o podłogę i ustawiają się obok siebie tworząc most/tunel. Pozostałe dzieci przechodzą pod spodem,
  - c. Zygzak (wierzchołki trójkątów) – część dzieci ustawiamy zygzakiem, pozostałe dzieci poruszają się krokiem dostawnym i z każdym wierzchołkiem trójkąta przybijają piątkę.

3



**Część 3 - Zakończenie**

– ćwiczenia rozciągające/rozluźniające - YOGA

1. „Podstawowe pozycje jogi dla dzieci”:
  - a. Drzewo – stoimy prosto, zginamy jedno kolano i stopę opieramy o drugą prostą nogę, dłonie złączone przed sobą i utrzymując równowagę podnosimy ręce nad głowę (dłonie cały czas złączone),
  - b. Wojownik – ręce rozłożona na bok, stoimy w lekkim rozkroku, jedna noga ugięta oparta na całej stopie, druga prosta oparta na palcach,
  - c. Pies – schylamy się i opieramy dłonie na podłodze, nogi proste w lekkim rozkroku,
  - d. Kot – „koci grzbiet” – dłonie i kolana na podłodze, wypychamy plecy/kręgosłup do góry, głowa schylona w stronę podłogi



**KLIKNIJ I ZOBACZ FILM**

Partnerzy oraz patroni medialni akcji:



**DECATHLON**



**bliżej  
przedszkola**

