

Gr I

W tym miesiącu podczas zajęć z maluszkami skupię się na poprawie ogólnej sprawności fizycznej poprzez ćwiczenia prowadzone w grupie jak i w parach. Coraz lepsza sprawność powoduje, że czynności dnia codziennego nie dostarczają dziecku większych trudności. Zła koordynacja może objawić się w rozmaitych obszarach aktywności. Niektórych dzieci dotyczy to w niewielkim, a nawet niezauważalnym stopniu, inne mają poważniejsze problemy. Dlatego tak ważne jest zadbanie o prawidłowy rozwój ruchowy naszych dzieci.

Gr II

W tym miesiącu podczas zajęć z dziećmi skupię się na poprawie ogólnej sprawności fizycznej, poprzez zadania rozwijające zmysł równowagi jak i koordynacji wzrokowo ruchowej. Ćwiczenia prowadzone będą w grupie jak i w parach. Podczas części zajęć dzieci będą korzystały ze sprzętu gimnastycznego takiego jak: woreczki, szafy oraz piłki. Dziecko w wieku przedszkolnym cechuje naturalna potrzeba ruchu. Zapewnienie codziennej właściwej dawki aktywności ruchowej jest niezbędnym czynnikiem stymulującym rozwój jego organizmu.

Gr III

W tym miesiącu podczas zajęć gimnastycznych dzieci będą wykonywały ćwiczenia mające na celu rozwój motoryki dużej. Wykonywane ćwiczenia z użyciem sprzętu gimnastycznego będą miały na celu wzmocnienie dużych partii mięśniowych. Motorykę duża można określić jako sprawność ruchową całego ciała. Angażuje ona duże grupy mięśniowe kończyn górnych jak i kończyn dolnych, które są wykorzystywane przy takich czynnościach jak: chodzenia, bieganie, skakanie czy jazda na rowerze. Motoryka duża jest ogólnie pojętą aktywnością ruchową dziecka umożliwiającą mu rozwijanie koordynacji nerwowo-mięśniowej oraz koncentrację uwagi.

Gr IV

Podczas zajęć gimnastycznych w tym miesiącu po za wspieraniem rozwoju ogólnej sprawności fizycznej naszych dzieci skupię się na głównie na rozwoju zwinności. Zwinność to zdolność do sterowania ruchami, która pozwala skrócić czas przejścia z jednej pozycji do innej. Dobrze rozwinięta ułatwia intuicyjne podjęcie odpowiedniej reakcji na zaistniałą, nieprzewidzianą sytuację.

Gr V

W tym miesiącu podczas zajęć gimnastycznych będę pracować z dziećmi nad nauczaniem ich ,a potem utrwaleniem prawidłowych wzorców postawy. Zadbam o wzmocnienie partii mięśniowych odpowiadających za prawidłową pozycję podczas stania i siedzenia. Zachowanie prawidłowej postawy ciała wpływa na równomierne napięcie mięśni posturalnych, krzywizny anatomiczne kręgosłupa stanowiące amortyzację oddziałujących na niego obciążeń i efektywności funkcji podporowej kręgosłupa. Ćwiczenia prowadzone będą w grupie jak i w parach z użyciem sprzętu gimnastycznego.

