

**17.04.2020 piątek**

Dziecko przyjmuje prawidłową postawę podczas określonych ćwiczeń, stosuje poprawnie terminy: siad klęczny, rozkrok, siad skrzyżny, siad prosty podparty

Do gimnastyki zaprosicie kochane dzieci rodzeństwo i rodziców.

Do zajęć ruchowych będziecie potrzebowali chustkę

Rozgrzewka dzieci przy rymowance „Gimnastyka”.

Gimnastyka to podstawa,

to dla dzieci ważna sprawa,

ręce w górę, w przód i w bok.

Skłon do przodu, przysiad, skok.

2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Słonko”. Siad skulny- słońce zaszło. Na sygnał np. mamy powolny wyprost aż do wspięcia na palce, poruszanie dłońmi - promyczkami. Przejście kilka kroków - słońce przesuwają się po niebie. Na kolejny sygnał — siad skulny - słonko zaszło.

3. Zabawa z elementem czworakowymi - „Kotki.” Wiosenna pogoda zachęca kotki do zabaw. Dzieci czworakują w różnych kierunkach. Na sygnał kotki „turlają się” po ziemi- kilka obrotów po podłodze, robią koci grzbiety. Ponowny sygnał zaprasza do czworakowymi.

4. Ćwiczenie tułowi - skręty. Dzieci stoją w lekkim rozkroku. Naśladują ruchy wrzucania kamieni do stawu - prawą i lewą ręką z mocnym skrętem ciała. Po kilku rzutach schylają się, przysiadają- zbierają kamyki

5. Zabawa z elementem skoku „Ptaszki”. „Ptaszki” w przysiadzie zbierają ziarenka -stukanie palcem o podłogę. Na sygnał wstają i skokami obunóż przenoszą się w inne miejsce, zmęczyły się, więc znowu przysiadają zbierając pożywienie.

6. Ćwiczenia oddechowe „Falująca chustka”. Dzieci trzymają rozłożoną chustkę w rękach, dmuchają na nią delikatnie lub mocno, obserwując w jaki sposób się porusza.

Zwracamy uwagę na nabieranie powietrza nosem, a wydychanie ustami.

7. Zabawa uspokajająca „Posłuszne chustki”. Dzieci maszerują po obwodzie koła z delikatnymi wymachami chustki nad głową; potem odkładają chustki na wyznaczone miejsce.