

## 28.04.2020 . Ćwiczenia gimnastyczne

### •Zabawa orientacyjno-porządkowa Wiosenne kwiaty

Dziecko spaceruje swobodnie po sali, rozglądają się za słońcem, pierwszymi kwiatami. Na jedno uderzenie w bębenek przykuca i naśladuje zbieranie wiosennych kwiatów. Dwa uderzenia w bębenek są sygnałem do ponownego spaceru.

### •Zabawa ruchowa z elementem podskoku – Zajączki.

Dziecko swobodnie podskakuje. Na hasło - Odpoczynek, wykonuje przysiad, ręce unosi w górę, dłonie trzyma przy uszach.

### •Ćwiczenia mięśni grzbietu – Myjemy plecy

.Dziecko staje w rozkroku, lekko pochylając się w przód. Trzymając szarfę lub wstążkę oburącz za końce, przekłada ją za plecy – jedną rękę mają nad ramieniem, a drugą – pod ramieniem, przesuwa szarfę w górę i w dół. Ćwiczenie powtarzamy 3 razy

### •Ćwiczenie wieloznaczne – Kto szybciej?

Dziecko otrzymuje szarfę i organizuje sobie dużo miejsca wokół siebie. Układa szarfę w kółeczko, wchodzi w nią i przyjmuje pozycję wyprostowaną. Na znak dziecko przewleka szarfę pospiesznie od dołu do góry i ponownie układa ją w kółko. Ćwiczenie powtarzamy 4 razy.

### •Zabawa ruchowa z elementem czworakowania – Chora noga.

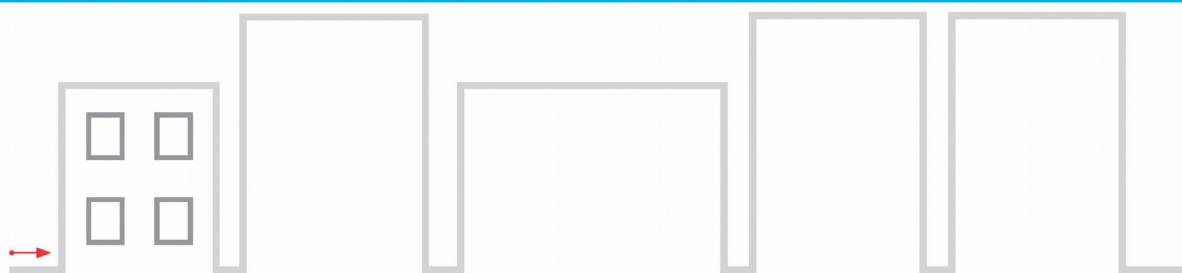
Dziecko składa szarfę i wkłada pod kolano. Przemieszcza się, przesuując się na rękach i podskakując na jednej nodze. Na sygnał podnosi nogę do góry.

### •Ćwiczenie z elementem rzutu – Napelniamy kosze

Przed dzieckiem w odpowiedniej odległości znajduje się kosz. Na sygnał dziecko bierze woreczek lub piłeczkę i wrzuca do kosza

### •Zakończenie – marsz po kole z klaskaniem w dłonie.

Rysuj po śladach – od obrazków dzieci do zdjęć. Powiedz, gdzie mieszka każde dziecko.



Rysuj domy po śladach. Dorysuj okna.