

**Piątek, 15.05.2020**

**Temat dnia „Wiosenna łąka”**

Temat zajęcia: Zestaw ćwiczeń gimnastycznych metodą Rudolfa Labana, rozwijanie sprawności fizycznej.

Pamiętać należy o zachowaniu zasad bezpieczeństwa podczas zajęć gimnastycznych, odpowiednim stroju i dostępie świeżego powietrza. Zachęcamy pozostałych członków rodziny do ćwiczeń !

Przebieg zajęć;

Nagranie muzyki marszowej, odtwarzacz CD, dla każdego dziecka: paski kolorowej bibuły.

- Zgodnie z muzyką – dziecko maszeruje po obwodzie koła na palcach, gdy nagranie muzyki jest głośnie, a w przysiadzie, gdy nagranie muzyki jest ciche. W czasie marszu rodzic daje dziecku złożone paski bibuły.
- Tańczące bibułki – przy nagraniu dowolnej muzyki dziecko swobodnie tańczy i porusza paskami bibułki trzymanymi najpierw w prawej, a potem w lewej ręce. Podczas przerwy w grze przykuca i układa z bibułki dowolne kształty na podłodze.
- Po kole – na podłodze układa koła z bibułki i skacze dookoła nich obunóż, w jedną i w drugą stronę.
- Powitania bibułką – dotyka bibułką różnych części ciała wymienianych przez rodzica.
- Jak najwyżej – wyrzuca bibułkę do góry, obserwuje jej opadanie, i łapie ją tuż nad podłogą.
- Sprytny palec – chwytając palcami stopy bibułkę leżącą na podłodze i podaje ją sobie do rąk.
- Pszczółki i niedźwiedzie – Pszczółki - dziecko, dzieci znajdują się po jednej stronie pokoju i pilnują w ulu miodu. Niedźwiedź, znajduje się po drugiej stronie pokoju, skrada się na czworakach, żeby zabrać miód. Na mocne uderzenie w bębenek pszczoły ruszają do ataku na niedźwiedzia – biegną w jego kierunku, wymachując bibułkami, a niedźwiedź ucieka na swoją część pokoju. Dwa uderzenia w bębenek są sygnałem do powrotu pszczoł do ula. Przy powtórzeniu zabawy zamiana ról
- Rysujemy ósemkę – dziecko przekłada bibułkę z ręki do ręki na kształt ósemki pomiędzy rozstawionymi nogami.
- Lustro – dziecko z pary jest lustrem, które odbija ruchy rodzica partnera, naśladując je.
- Wiatr i wiaterek – dziecko dmucha na paski bibuły z większym i z mniejszym natężeniem.
- Latające owady – zgniata bibułkę w kulkę, rzucają przed siebie i podąża jej śladem. Na koniec wrzuca kulkę do pojemnika
- Marsz z muzyką – rytmicznie maszeruje dookoła pokoju przy nagraniu marszowej melodii. Podczas przerwy w grze przykuca i wyskakuje w górę.

Życzę miłej zabawy i nauki! Pozdrawiam!