

22.05.2020

Zestaw ćwiczeń gimnastycznych „Ćwiczenia z rodzicami”

- . • Zabawa orientacyjno-porządkowa Kwiatek do kwiatka.

Dzieci poruszają się w różne strony przy dźwiękach bębenka, zgodnie z wygrywanym przez rodzica rytmem. Na przerwę w grze liczą płatki dowolnego kwiatka

- Ćwiczenie z elementem skłonu – Zbieramy kwiaty. Dzieci maszerują w różne strony przy dźwiękach bębenka. Na przerwę w grze wykonują skłon – naśladują zrywanie kwiatów i układanie z nich bukietów

- . • Ćwiczenie dużych grup mięśniowych – Na rowerek z tatą.

Dzieci kładą się na plecach na dywanie. Unoszą nogi i wykonują nimi naprzemienne ruchy, naśladując jazdę na rowerze.

- Ćwiczenie z elementem równowagi – Herbatka dla taty.

Dzieci ustawiają na tacy plastikowy kubek i przechodzą z jednej strony pokoju na drugą, starając się, aby kubek nie spadł – niosą herbatkę dla taty. Przekazują krążki z kubkami i wracają

- . • Zabawa bieżna Bukiety dla mamy.

Dzieci biegają w różne strony przy dźwiękach bębenka. Na hasło, np. Bukiet z pięciu kwiatów, liczą do 5. za każdym razem podajemy inną liczbę kwiatów w bukiecie.

- Ćwiczenie uspokajające Na spacerze. Dzieci maszerują po obwodzie koła. Wykonują głębokie wdechy nosem i długie wydechy ustami z jednoczesnym unoszeniem i opuszczaniem ramion.

Karty pracy część 5 strona 52-53