

Zestaw ćwiczeń gimnastycznych. Rozwijanie sprawności ruchowej
29.05.2020

1. „Iskierka” – zabawa integracyjna. Ustawienie się w kole z rodziną, trzymanie się za ręce, na przemian stoją rodzice i dzieci. Uściśnięcie dłoni osoby po lewej stronie, przekazanie uścisków aż wróci do pierwszej osoby.
2. „Witaj”- powitanie różnymi częściami ciała, witają się wszyscy uczestnicy zajęć.
3. „Kołyska”- siedząc, rodzic obejmuje dziecko ramionami, nogami i tułowiem, delikatnie kołysze się z boku na bok. Zamiana ról.
4. „Turlanie” - rodzice leżą na brzuchu, dziecko turla się wzdłuż ciała rodzica, w górę i w dół.
5. „Masaż pleców”- dzieci kładą się na podłodze, na plecach, rodzice chwytają dzieci za kostki i powoli ciągną po sali w linii prostej.
6. „Tunel”- ćwiczenie wspólne dla wszystkich uczestników, rodzice tworzą tunel, dzieci najpierw przechodzą dołem, potem po plecach rodziców.
7. „Jazda na koniu”- rodzice wożą dzieci na plecach po całej sali, dzieci obejmują w tym czasie rodziców udami i rękami.
8. „Masaż”- masaż ciała dziecka przy użyciu piłki, rodzice otaczają piłką ciało dziecka nazywając poszczególne części ciała.
9. „Robimy pizzę” – dzieci masują plecy rodziców wg instruktażu;
 - czyścimy stół- masowanie placów całą dłonią
 - myjemy dłonie- naśladowanie uchu mycia rąk
 - wysypujemy składniki: mąkę, drożdże, wodę- delikatnie pukamy plecy opuszkami palców
 - zagniatamy ciasto- ugniatanie całych placów dłońmi
 - wałkujemy ciasto- masowanie placów obiema dłońmi
 - kroimy dodatki do pizzy- bokiem dłoni oklepujemy całe plecy
 - wsuwamy do pieca- jeden posuwisty ruch ręką po plecach
 - wyciągamy pizzę- posuwisty ruch ręką wzdłuż pleców
 - kroimy pizzę- przeciągamy kilkakrotnie palcem wskazującym po plecach
 - jemy pizzę- naśladowanie spożywania pizzy
 - myjemy stół- masujemy plecy całą dłonią
 - myjemy ręce- naśladowanie ruchu mycia rąk
10. „Walka kogutów”- rodzice i dzieci robią przysiad naprzeciw siebie, wyciągają dłonie przed siebie krzyżują je i siłują się , kto pierwszy się przewróci.
11. „Kto to taki”- dzieci ustawiają się w szeregu, rodzice z zamkniętymi oczami, za pomocą dotyku odgadują, które to ich dziecko. Zamiana ról dzieci próbują odgadnąć, który to jest ich rodzic.
12. „Lustro”- rodzice i dzieci stoją naprzeciw, naprzemiennie naśladowują swoje ruchy i gesty. Na zakończenie rodzic masuje dziecko od głowy w dół, boki ciała, tył i przód.