

10.06.2020

Ćwiczenia gimnastyczne .

- Zabawa orientacyjno-porządkowa Spacer do lasu. Dzieci biegają swobodnie w różnych kierunkach. Na zawołanie: Stój, zatrzymują się i chowają za najbliższym drzewem (krzesłem). Zabawę powtarzamy kilka razy
- . • Ćwiczenia z elementem równowagi. Dzieci spacerują swobodnie z woreczkami na głowach, następnie każde dziecko kładzie woreczek przed sobą i stara się chwycić go palcami nóg i utrzymać przez chwilę. Ćwiczenia powtarzamy kilka razy, pamiętając o zmianie stóp.
- Ćwiczenie mięśni brzucha – Do góry i w dół. Dzieci leżą tyłem, woreczki wkładają między stopy. Unoszą je stopami do góry i przekładają za głowy, a potem powracają do pozycji wyjściowej.
- Zabawa ruchowa z elementem czworakowania – Na plaży. Dzieci kładą woreczki na podłodze. Chodzą na czworakach dookoła swoich woreczków, naśladując szukanie na plaży muszli i bursztynów. Co jakiś czas klękają, wyciągają ręce, otwierają dłonie i pokazują, co znalazły
- . • Ćwiczenie tułowia Samoloty. Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym. Woreczki kładą na głowach. Jedną ręką tworzą daszek nad oczami, drugą trzymają na kolanach. Wykonują skręt tułowia i głowy w lewą stronę, a następnie w prawą stronę.
- Ćwiczenia przeciw płaskostopiu – Sprytnie stopy. Dzieci chwytają palcami stopy woreczek leżący na podłodze i podają go sobie do rąk
- . • Zabawa ruchowa ożywiająca – Chronimy się przed słońcem. Dzieci biegają swobodnie wymachując woreczkami. Na mocne uderzenie w tamburyn zatrzymują się, rozciągając woreczki nad głowami – chronią się przed słońcem.
- Zabawa uspokajająca Marsz z woreczkiem. Dzieci maszerują po obwodzie koła, machając woreczkami przed sobą, po czym odkładają je na wyznaczone miejsce.

Karty pracy część 5 strona 77