

**„W zdrowym ciele, zdrowy duch”
ćwiczenia gimnastyczne – 19.06.2020**

„Zdrowie”

Doktor rybka niech nam powie
Jak należy dbać o zdrowie!
Kto chce prosty być jak trzcina,
Gimnastyką dzień zaczyna!
Całe ciało myje co dzień
Pod prysznicem,
w czystej wodzie
.Wie, że zęby białe czyste
Lubią szczotkę i dentystę!
Pije mleko, wie, że zdrowo
Chrupać marchew na surowo.
Kiedy kicha czysta chustka
Dobrze mu zasłania usta.
Chcesz, to zobacz, jak jeść jabłka
Na obrazku bez zarazków.
Rób tak samo, bo chcesz chyba
Tak zdrowy być jak ryba

Pogadanka na temat treści wiersza, uświadomienie dzieciom potrzeby aktywności fizycznej oraz zabaw ruchowych na świeżym powietrzu wpływających korzystnie na nasze zdrowie.

1.Ćwiczenia rytmiczne- marsz po obwodzie koła

Marsz po obwodzie koła, bieg i zmiana. Marsz po obwodzie koła i krążenie prawą ręką, Marsz na przerwę w graniu zatrzymujemy się robimy przysiad, skłon i maszerujemy dalej.

2. Zabawa orientacyjno- porządkowa Pająk i muchy

Dzieci biegają na hasło pająk zatrzymują się w dowolnej pozycji w bezruchu która mucha się rusza pająk zabiera ją do swojej sieci.

3. Obwód ćwiczebny w ogrodzie

Stacja I- Bieg slalomem między czterema chorągiewkami ustawionymi w odległości co dwa kroki, powrót marszem na swoje miejsce.

Stacja II- Przejście po skakance z woreczkiem na głowie przed szarfą zdejmujemy woreczek i rzucamy do kosza.

Stacja III- Tunel- przeczołganie się przez tunel i powrót na miejsce.

Stacja IV- Skok przez kolorowe kółka.

Stacja V- Przejście na czworakach przez okienko utworzone z obręczy.

Stacja VI- Dowolne podrzuty i chwytaki piłki.

Stacja VII- Swobodny bieg z górki i pod górkę.

4. Czytanie gazety - siad skrzyżny w kręgu, skręty głowy w lewo, w prawo. Przesuwanie gazety położonej na ziemi stopą do kolegi. (powtórzenie kilka razy).

5. Kwiaty kwitną i więdną na łące - dzieci w pozycji kucznej, głowy schowane, powoli podnoszą się, rozprostowują ręce, nogi, tułów i wyciągają ramiona w górę i wracają do pozycji kucznej.