

DZIEŃ DOBRY DZIECI I RODZICE Z GRUPY “ STOKROTKI”

• **Piątek 17.12.2021**

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

Temat tygodnia: *Idzie zima ze śniegiem.*

Temat dnia: *Ćwiczenia gimnastyczne.*

Cele: *zachęcanie do uważnego słuchania poleceń, rozwijanie sprawności ruchowej.*

• **Zestaw ćwiczeń ruchowych**

- Ćwiczenie z elementem skłonu – Skakanka w dół, skakanka w górę. Dziecko składa skakankę na pół i trzyma ją obiema rękami za brzegi. Na sygnał prowadzącego, np. klaśnięcie, wyciąga wyprostowane ręce w górę i wykonuje skłon, przenosząc rozciągniętą skakankę na podłogę. Na dwa klaśnięcia prostuje się, unosząc skakankę wysoko. Dziecko powtarza ćwiczenie kilka razy.
- Ćwiczenie rozwijające duże grupy mięśniowe – Przelóż skakankę. Dziecko kładzie się na podłodze na plecach. Trzyma skakankę jak we wcześniejszej zabawie. Przekłada obie złączone nogi przez skakankę.
- Ćwiczenie z elementem równowagi – Dróżka na śniegu. prowadzący rozkłada skakankę na podłodze tak, aby utworzyć jedną długą linię. Dziecko idzie po skakance, stawiając stopę za stopą, i stara się z niej nie schodzić. Można rozłożyć dwie lub trzy skakanki.
- Ćwiczenie z elementem skoku i podskoku – Slalom narciarski. Prowadzący układa na dywanie skakanki tak, aby znajdowały się w równych odległościach od siebie. Dziecko przeskakuje obunóż przez ułożone skakanki, zaczynając od pierwszej, a kończąc na ostatniej.
- Ćwiczenie z elementem biegu – Bałwanki , do domków. Dziecko formułuje ze skakanek koła (domki). Biega. Na pauzę wskakuje do swojego domku.
- Zabawa na zakończenie zajęć – Wiatraczek. Prowadzący i dziecko trzymają swoje skakanki za jeden koniec. Chwytają w swoje dłonie skakanki i maszerują po kole. Prowadzący obraca się wokół własnej osi. Na koniec dziecko puszcza skakanki.

Dziękuję za udział we wspólnej zabawie.

Mirosława Gad