DZIEŃ DOBRY DZIECI Z GR. „ STOKROTKI” I RODZICE

Środa – 31.03.2021r.

Główny zestaw ćwiczeń ruchowych zaplanowanych na bieżący miesiąc.



***Aktywność ruchowa***

***Temat tygodnia: W świątecznym nastroju***

***Temat dnia: Zestaw ćwiczeń ruchowych.***

***Cele: kształtowanie prawidłowej postawy ciała, rozwijanie sprawności ruchowej.***

* *Proszę przygotować dla dziecka kilka podwójnych kartek z gazety, tamburyn, kosz lub pudełko.*

Dziecko układa gazety na podłodze. Przy dźwiękach tamburynu biega między nimi. W trakcie przerwy w grze siada skrzyżnie na najbliższej gazecie. Prostuje plecy, a dłonie układa na kolanach.

  *• Ćwiczenie dużych grup mięśniowych – Zajączki pod dachem.*

Dziecko stoi w lekkim rozkroku. Gazetę trzyma oburącz. Na hasło – uderzenie w tamburyn – wspina się na palce i unosi złożoną gazetę nad głową. Przez chwilę pozostaje w takiej pozycji. Na kolejny sygnał – dwa uderzenia w tamburyn – układa gazetę na podłodze i wykonują tuż za nią siad klęczny.

 *• Ćwiczenie mięśni grzbietu – Ukłony.*

Dziecko znajduje się w pozycji końcowej z poprzedniego ćwiczenia: siad klęczny, gazeta ułożona przed dzieckiem na podłodze. Na sygnał dziecko układa dłonie na gazecie. Odsuwa i przysuwa gazety, nie unosząc się z pięt.

 *• Ćwiczenia tułowia – skłony boczne – Mierzymy czas.*

Dziecko stoi w rozkroku. Gazetę trzyma w prawej ręce. Na sygnał wykonuje skłon tułowia w prawo i dotyka podłogi końcem gazety. Nie odrywając stóp od podłogi. Przez chwilę pozostaje w takiej pozycji, a następnie wykonuje wyprost i powtarza to samo ćwiczenie w drugą stronę.

 *• Zabawa ruchowa z elementem skoku i podskoku – Przeszkoda.*

Dziecko układa gazetę na podłodze. Prowadzący gra na tamburynie rytm do biegu – dziecko biega dookoła gazet. Podczas przerwy w grze wskakuje obunóż na gazetę.

 *• Zabawa ruchowa z elementem równowagi – Rytmy kaczuszek.*

Dziecko stoi w lekkim rozkroku. Gazetę układa przed sobą. Prowadzący wygrywa na tamburynie prosty rytm. Dziecko powtarza go, tupiąc jedną nogą o gazetę. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy, naprzemiennie: jedną nogą i drugą nogą.

*• Zabawa ruchowa z elementem rzutu i celowania – Zajączki lepią pisankę.*

Dziecko maszeruje po obwodzie koła. Ugniata gazetę rękami tak, aby powstała kulka. Następnie zatrzymuje się. Stojąc w miejscu, podrzuca i łapie kulki.

*• Ćwiczenie uspokajające.*

Dziecko leży na plecach. Układa kulkę z gazety na brzuchu. Oddycha rytmicznie i obserwuje, jak kulka podnosi się i opada.

*• Zakończenie zajęcia.*

Dziecko trafia do kosza lub pudełka, raz prawą ręką, a raz lewą.

**DZIĘKUJĘ ZA UDZIAŁ WE WSPÓLNEJ ZABAWIE**

**ZAPRASZAM JUTRO DO ODWIEDZENIA NASZEJ STRONY**

**SERDECZNIE POZDRAWIAM**

**DO WIDZENIA**

