

Dzień dobry Motylki!

Przywitaćmy się piosenką *Gimnastyka Smyka*

<https://www.youtube.com/watch?v=351fw50UOn8>

1. Zapraszamy na zajęcia gimnastyczne, dzięki którym rozwinięcie swoją sprawność fizyczną.

Przygotujcie: wygodny strój sportowy, gazetę, dwie butelki plastikowe. Pamiętajcie o zachowaniu bezpieczeństwa. Zaczynamy!

Rozgrzewka

- Najpierw połóżcie gazetę na podłodze. Dzieci, chodźcie po pokoju, poruszacie się w dowolny sposób. Na polecenie rodzica (kłaśnięcie w dłonie) zatrzymujecie się i podnosicie gazetę.
- Dzieci, biegacie i potrząsacie gazetami trzymanymi oburącz w górze. Na mocne uderzenie plastikowymi butelkami i zapowiedź: Burza, zatrzymujecie się i – przyjmujecie dowolną pozycję – chronicie się przed zmknięciem, wykorzystując gazetę.

Część główna

- Stajecie w rozkroku, trzymacie oburącz złożoną gazetę – w skłonie w przód wymachujecie gazetą w tył i w przód. Po kilku ruchach prostujecie się i potrząsacie gazetą w górze.



- Wykonujecie klęk podparty, dłonie macie na gazecie, skierowane palcami do wewnątrz – przy zgiętych w łokciach rękach opadacie tułowiem w przód, dotkacie gazety brodą i powracacie do pozycji wyjściowej.



- W leżeniu przodem – unosić gazety trzymane za końce obręcz (ręce zgięte w łokciach, skierowane w bok), dmuchacie na gazety i wprowadzacie je w ruch.



- Kładziecie gazety na podłodze, zwijacie je po przekątnej w rulonik i przeskakujecie przez nie bokiem z jednej strony na drugą, od jednego końca do drugiego .
- Stoicie, ruloniki trzymacie za końce, z przodu – przekładacie nogę przez rulonik, wytrzymujecie w staniu jednonogim, wykonujecie dowolne ruchy uniesioną nogą, a następnie tą samą drogą przechodzicie do pozycji wyjściowej (ćwiczenie należy wykonać prawą nogą i lewą nogą, na zmianę).
- Ugniatacie gazety tak, aby powstały kulki (piłki) – rzucacie kulkami i chwytnie je w miejscu, w chodzie, w biegu; rzucacie i chwytnie, wykonując dodatkowe zadania, np.: przed chwytem wykonujecie

kłaśnięcie, dotykacie ręką podłogi, robicie rękami młynek, wykonujecie obrót .

- W leżeniu przodem – przetaczacie kulki z ręki do ręki, podrzucacie kulki oburącz, jednorącz.



- Maszerujecie z kulką na głowie, a następnie poruszacie się skacząc z kulką między kolanami..

Ćwiczenia korektywne i uspokajające.

- Dzieci, maszerujecie we wspięciu na palcach, z kulką na głowie, i przechodzicie do siadu skrzyżnego.

W siadzie skrzyżnym – wykonujecie skręty głową w prawo, w tył i w lewo, w tył.



- W siadzie podpartym, kolana macie rozchylone, kulki położone między stopami podrzucacie kulki stopami, chwytacie rękami.



- W marszu, kulki trzymacie w dłoni (prawej, lewej) – ćwiczenie oddechowe – wykonujecie wdych nosem i próbujecie zdmuchiwać kulki z dłoni.

To już wszystkie ćwiczenia gimnastyczne. Dziękujemy!

2. Mamy dla Was jeszcze jedną propozycję - zajęcia rytmiczne, dzięki którym rozwinięcie słuch muzyczny i poczucie rytmu.

Otwórzcie stronę, która znajduje się pod linkiem <https://www.youtube.com/watch?v=Zg7pCZOtMXo> . Obejrzyjcie film pt. *Rytmiczna rozgrzewka*. Spróbujcie wykonać wszystkie ćwiczenia rytmiczne:

- marsz w rytmie ćwierćnut,
- skoki z nogi na nogę w rytmie ósemek z kropką szesnastką,
- bieg w rytmie ósemek,
- chodzenie na piętach,
- bieg na palcach,
- obroty na palcach wokół własnej osi.

Miłej zabawy!

Do widzenia!

**Dorota Golonka
Wioletta Ziętarska**