

## Propozycje zajęć na piątek 15.05.2020r. dla grup: „Kotki i Słoneczka.”

Witamy po raz kolejny wszystkie dzieci - przed nami ostatni dzień tematyczny związany z różnymi zawodami wykonywanymi przez rodziców !!!



**Temat:** „W zdrowym ciele – zdrowy duch. Ćwiczenia ogólnorozwojowe.”

**Pomoce:** instrumenty perkusyjne np.: tamburyn, kołatka, woreczki.

Jesteście gotowi? Zaczynamy !!!

**Część I.** Rodzic informuje dziecko, iż na dzisiejszych ćwiczeniach gimnastycznych wykorzystamy dźwięki instrumentów perkusyjnych dla urozmaicenia ćwiczeń gimnastycznych i zwiększenia ich intensywności.

**Zabawa orientacyjno-porządkowa – „Znajdź sobie parę.”** – dziecko porusza się w rytmie i tempie określonym przez rodzica: biega, maszeruje, podskakuje w zależności od rodzaju akompaniamentu. Na hasło: „Znajdź sobie parę.” – tworzy parę z rodzicem i ustawiają się razem przed ścianą. Na hasło: „Do widzenia.” – dziecko odsuwa się od rodzica i siada naprzeciwko niego w siadzie skrzyżnym ze „skrzydełkami” – kładzie dłonie na barkach. Zabawę powtarzamy kilka razy.

**Część II. Nożyce pionowe w siadzie prostym – ćwiczenie mięśni brzucha.** Dziecko siedzi w siadzie prostym z rękami opartymi z tyłu o podłogę, unosi wyprostowane nogi i wykonuje nożyce pionowe w rytmie i tempie określonym instrumentem perkusyjnym – bębenkiem.

**Nożyce pionowe w leżeniu przodem – ćwiczenie mięśni pośladkowych.** Dziecko w leżeniu przodem z rękami ułożonymi pod brodą unosi wyprostowane nogi nad podłogą i wykonuje nożyce pionowe w tempie narzuconym przez instrument – tamburyn.

**Przekładanie woreczka pod kolanem – ćwiczenie dużych grup mięśniowych.** Dziecko stoi unosząc na zmianę raz prawą, raz lewą ugiętą w kolanie nogę i przekłada woreczek pod kolanem nie pochylając tułowia.

**Podskoki – ćwiczenie skoczności.** Dziecko wykonuje podskoki obunóż w rytmie narzuconym akompaniamentem kołatki.

**Wystukiwanie rytmu w leżeniu przodem – ćwiczenie mięśni grzbietu.** Dziecko w leżeniu przodem. Rodzic wystukuje rytm na bębenku, a następnie dziecko powtarza to samo. Odrzucając klatkę piersiową od podłogi uderza dłońmi o podłogę, odtwarza rytm.

**Przekładanie woreczka – ćwiczenie dużych grup mięśniowych.** Dziecko w siadzie skrzyżnym uderza w instrument określając tempo ćwiczenia, zaś polecenia słowne rodzica – sposób przekładania woreczka, np.: przed sobą, za sobą, nad głową.

**Przekładanie woreczka pod uniesionymi biodrami – ćwiczenie mięśni brzucha, mięśni pośladkowych.** Dziecko w leżeniu tyłem z nogami ugiętymi w kolanach i stopami opartymi o podłogę unosi biodra, przekładając woreczek z ręki do ręki. Uderzenia rodzica w instrument określają tempo wykonywanego ćwiczenia. Na „raz” – dziecko unosi biodra, na „dwa” – przekłada woreczek do drugiej ręki, na „trzy” – opuszcza biodra.

**Zataczanie kółek nogami w klęku podpartym – ćwiczenie dużych grup mięśniowych.** Dziecko w klęku podpartym, z rękoma ugiętymi w łokciach, opartymi o podłogę unosi wyprostowaną nogę i zatacza nią kółka w tempie narzuconym przez instrument tamburyn.



**Część III.** Marsz z przysiadami – ćwiczenie oddechowe. Dziecko maszeruje dookoła pokoju. Na uderzenie w bębenek wykonuje przysiad, dwa uderzenia w bębenek są sygnałem, że dziecko wstaje i kontynuuje marsz.

**Przykładowy zestaw ćwiczeń jako wariant dodatkowy dla chętnych !!!**

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8> – Przykładowe ćwiczenia gimnastyczne dla dzieci.

<https://www.youtube.com/watch?v=Aa6UVcSJG8> – Muzyka relaksacyjna po zakończeniu „treningu.”



**Dziękujemy za uwagę. Gratulujemy świetnych wyników i dobrej zabawy !!!**

Wasze ciocie: Bożena, Monika i Jasia.