



Drodzy Rodzicie ,

we wtorki i środy prowadzę gimnastykę w gr. „Złotych Rybek” . Dzieci przebierają się w stroje gimnastyczne, za przygotowanie których serdecznie Państwu dziękuję . Dzieci otrzymują worki ze strojami i już od tego momentu zaczyna się rozwijanie sprawności ruchowej . Dzieci z workiem podchodzą do swojego miejsca przy stoliku. Zdejmują ubranie, przewijają rękawy i nogawki na prawą stronę, układają na krzeselku , wyjmują z worka koszulkę ubierają , wyjmują spodenki ubierają , gubią worki, szukają kapci, zbierają rzeczy z dywanu, skąd się tam wzięły ? itp. Po skomplikowanym procesie przebierania się w strój gimnastyczny dzieci wykonują następujące czynności :

1. Robimy wiatraczki , jeśli przy obrocie wokół własnej osi nie dotkną nikogo – stoją w dobrej odległości od siebie (najczęściej 2 minuty, po tym czasie dzieci mają dziwne zdolności wzajemnego przyciągania się);
2. Zaczynamy od marszu np. przy muzyce peruwiańskiej <https://youtu.be/J4cgDEx4JYM> czas trwania utworu 6,51
 - marsz z wysokim unoszeniem kolan 30 sekund ;
 - marsz z uderzaniem piętami o pośladki 30 sekund ;
 - marsz z wysokim unoszeniem kolan ok. 30 sekund ;
 - marsz z uderzaniem piętami o pośladki ok. 30 sekund ;
 - pajacyki 30 sekund;
 - przysiady 30 sekund (tyle razy , ile w tym czasie zdoła wykonać dziecko);
 - pajacyki 30 sekund;
 - przysiady 30 sekund (tyle razy , ile w tym czasie zdoła wykonać dziecko);
 - leżenie na podłodze : nogi uniesione do góry dzieci wykonują rowerek 30 sekund lub tyle , ile zdołają wykonać to ćwiczenie;
 - wstawanie z pozycji leżącej do pozycji wyprostowanej (można pomóc dziecku) i ponowne położenie się i tak przez 30 sekund;
 - luźne podskoki , przeskakiwanie z nogi na nogę , rozluźnione ręce 30 sekund ;
 - do końca trwania utworu ćwiczenie oddechowe we wspięciu na palcach podnoszenie rąk nad głowę z jednoczesnym nabraniem powietrza nosem następnie przejście do skłonu z jednoczesnym powolnym wypuszczaniem powietrza.
3. Zabawa przy piosence <https://youtu.be/EKp3EdoHdKI> - rozwijanie koordynacji wzrokowo –ruchowej i koncentracji , czas trwania utworu 2.31

4. Następna propozycja to piosenka z przymrużeniem oka „Kto jak skacze” kształtowanie wyobraźni ruchowej, no bo jak pokazać skaczącego nosorożca albo skaczącą kaczkę ? Skoki obunóż , na prawej nodze, na lewej nodze <https://youtu.be/LNouuY9zrKQ> -czas trwania utworu 3.33
5. Judoka Pingwin – <https://youtu.be/7JlDXrt4Ne0> - jeśli dzieci nie pamiętają ruchu , niech się ruszają wg własnego pomysłu , propozycja szczególnie lubiana przez chłopców. –czas trwania utworu 2,21 .

Jest to przykładowy zestaw zabaw ruchowych przy muzyce. Po skończonej gimnastyce dzieci znowu przebijają się , obowiązkowo składają koszulki i spodenki w „kosteczkę” i odwieszają worki . Zachęcam do skorzystania z zestawu, wspólnej zabawy z dzieckiem i nagrywania filmików na fb.

Pozdrawiam serdecznie Jolanta Czecholińska

