

Koniki morskie i Złote rybki

24.06.2020

1. Ćwiczenia gimnastyczne

- ☐ „Otwieranie i zamykanie szuflady” – ćwiczenie dużych grup mięśniowych.

Dzieci w siadzie klęcznym, wysuwanie obręczy w przód i przysuwanie do siebie bez odrywania pośladków od pięt.

- ☐ „Jak piłeczki” – zabawa z elementem podskoku

Rytmiczne podskoki, rodzic klaszcze w dłonie, dziecko podskakuje do rytmu wyznaczonego przez rodzica.

- ☐ „Pieski pilnują budy” – zabawa z elementem czworakowania.

Chód na czworakach dookoła zabawki, poduszki w jedną i w drugą stronę. Na zmianę wskakują na poduszkę, zeskakują z niej.

- ☐ „Potocz i złap” – ćwiczenie zręcznościowe.

Potocz piłkę i spróbuj ją złapać.

- ☐ „wysoko – nisko” – zabawa orientacyjno-porządkowa.

Dziecko biega swobodnie. Zatrzymuje się na hasło: wysoko! – idzie we wspięciu na palcach; nisko! – idzie w przysiadzie.

- ☐ „Poranna gimnastyka” – ćwiczenie dużych grup mięśniowych

- wznoszenie ramion w górę i wykonywanie skłonu w przód

- wymachy rąk: w przód, w tył i w bok,

- przysiady

- ☐ „Latamy na lotni” – zabawa bieżna.

Dziecko startuje z przysiadu, ramiona szeroko rozłożone. Biega swobodnie, ląduje w przysiadzie.

- ☐ „Pod mostkiem” – zabawa z elementem czworakowania.

Rodzic, opiekun, rodzeństwo robi ze swojego ciała mostek – w klęku podpartym. Dzieci przechodzą pod tym mostkiem na czworakach.

Gimnastyka z muzyką: <https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE>