**ZABAWY I ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE**

**18.05.200r.- 22.05.2020r.**



*WITAM SERDECZNIE WSZYSTKIE DZIECI ORAZ RODZICÓW I ZAPRASZAM DO PROPOZYCJI ZABAW RUCHOWYCH NA TEN TYDZIEŃ*

 *Nasza gimnastyka pod nazwą „Na łące”, będzie połączona z obecną porą roku i tematyką zajęć. W czasie wykonywania ćwiczeń będziecie naśladować zwierzęta na łące. Ruch to zdrowie – nie zapomnijcie o tym! Zaczynamy!*

1. **Na początek mała rozgrzewka i zabawa ruchowa przy znanym dzieciom wierszyku:**

***Ręce w górę, ręce w bok,***

***Mały przysiad, duży skok.***

1. **„Idziemy na łąkę” - przechodzimy do marszu i wykonujemy następujące ćwiczenia :**
* Maszerujecie  przodem i tyłem.
* Maszerujecie na palcach.
* Maszerujecie, a na sygnał „hop” wykonajcie podskok .
* Maszerujecie raz głośno - tupiąc nogami, raz cicho- na paluszkach.
* Maszerujecie krokiem dostawnym.
* Maszerujecie z jednoczesnym klaskaniem.
* Maszerujecie na piętach.
1. **Zabawa „Słońce i deszcz”.** Dziecko biega w różnych kierunkach. Na hasło „słońce” zatrzymuje się i stoi z podniesionymi rękami w górę. Na hasło „deszcz” – przykuca i chowa głowę.
2. **„ Szukamy słońca”** - ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Dziecko w siadzie skrzyżnym, ręce uniesione w górę. Mocny skręt tułowia w prawo i w lewo – szukanie słońca na niebie.
3. **„Pajączki wygrzewają się na słońcu”** – zabawa z elementem czworakowania. Dziecko chodzi na czworakach, na sygnał „Słońce świeci”- zatrzymuje się i kładzie na plecach, a następnie porusza rękami i nogami w górę. Na hasło „słońce się schowało” idzie dalej.
4. **„Przyleciały ptaki”** – zabawa z elementem biegu. Dziecko biega machając szeroko rozłożonymi ramionami - naśladuje duże ptaki, ręce zgięte w łokciach – naśladuje małe ptaki. Zabawę można wzbogacić ćwiczeniami ortofonicznymi – naśladowanie odgłosów ptaków np. *kra, kra; ćwir, ćwir.*
5. **„Krety”** – zabawa z elementem pełzania. Przysiad podparty, przejście do leżenia na brzuchu. Poruszanie się poprzez odpychanie rękami i nogami od podłogi. Zwracamy uwagę, aby dzieci nie układały rąk pod klatką piersiową.
6. **„Bociany chodzą po łące”** – zabawa z elementem równowagi. Chód z wysokim unoszeniem kolan. Co jakiś czas dziecko naśladujące bociana zatrzymuje się i staje na jednej nodze, rozkładając szeroko ramiona.
7. **„Zajączki”** – zabawa z elementem podskoku. Nogi złączone, lekko ugięte w kolanach, ręce z przodu. Dziecko naśladuje małe skoki zajączka. Po serii podskoków zajączek zatrzymuje się i nasłuchuje – dłonie przy uszach – skręty w jedną i w drugą stronę.
8. **„Wypatrujemy wiosny przez lornetkę”** – ćwiczenie mięśni grzbietu. Dziecko leży na brzuchu, łokcie wsparte o podłogę, dłonie zwinięte przy oczach naśladują lornetkę. Co pewien czas dziecko wznosi łokcie w górę.
9. **„Wygrzewamy się na słońcu”** – ćwiczenie relaksacyjne. Swobodne leżenie na podłodze, na boku, na plecach. Przeciąganie się i przyjmowanie innej pozycji.

*Na koniec wspólnej zabawy pamiętamy o wypiciu wody*.



*Drogie dzieci, zachęcam także do różnorodnej aktywności ruchowej na świeżym powietrzu.*



Pozdrawiam.

 Aneta Filosek