**ZABAWY I ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE**

**25.05.2020r.- 29.05.2020r.**



*WITAM WSZYSTKIE DZIECI I RODZICÓW.*

*Drogie dzieci, zachęcam do różnorodnej aktywności ruchowej na świeżym powietrzu, która sprzyja waszemu zdrowiu.*



*Poniżej znajduje się propozycja ćwiczeń gimnastycznych w domu razem z mamą lub tatą. Ilość powtórzeń danego ćwiczenia zależy od możliwości dziecka. Zachęcam do wspólnej zabawy .*

1. **„Drzewa na wietrze”** - dziecko stoi w rozkroku, ramiona uniesione w górę. Porusza ramionami kołysząc się na boki jak drzewo na wietrze. Na hasło „bardzo silny wiatr” zatacza koło od góry do skłonu pogłębionego.
2. **„Klaskanie przed sobą”** -dziecko staje przodem do ściany. Odpycha się i klaszcze przed sobą. (ok. 10 powtórzeń).
3. **„Piłeczki”** - podskoki obunóż jak małe piłeczki. Tempo: wolno, wolno, wolno, szybko, szybko, szybko, wolno, wolno, wolno, szybko, szybko, szybko, wolno, wolno, wolno, szybko, szybko, szybko.
4. **„Koci grzbiet”** - dziecko w klęku podpartym wykonuje na przemian „koci grzbiet”, następnie „plecy zapadnięte (wklęsłe)”. (około 8 powtórzeń)
5. **„Małe żabki”** - dziecko skacze do przodu obunóż z głębokiego przysiadu (10 żabich skoków).
6. **„Kto silniejszy”** - ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Rodzic i dziecko siadają naprzeciwko siebie w siadzie skrzyżnym. Podają sobie ręce. Kolana dotykają się. Przeciągamy się raz w jedną, raz w drugą stronę.
7. **„Pchanie taczek**” - trzymamy za kostki nasze dziecko, a ono próbuje chodzić na rękach do przodu, do tyłu, zmieniać kierunek. (+/- do przejścia 15 metrów)
8. **„Marsz na czworakach w podporze przodem” –** rodzic w lęku podpartym, a dziecko przechodzi na czworakach do pod mostkiem utworzonym przez rodzica.
9. **Szybki sprint w miejscu.** – bieg w miejscu. Po kilku chwilach dziecko przystaje i szuka bicia swojego serca (zwrócenie uwagi na lewą stronę ciała), po czym powtarza bieg, ale tym razem z wysoko unoszonymi kolanami.
10. **Ćwiczenie uspokajające** - Marsz zwykły i we wspięciu, marsz zewnętrznych i wewnętrznych krawędziach stóp.

*Po każdych ćwiczeniach gimnastycznych pamiętamy o picu wody.*



Pozdrawiam

 Aneta Filosek