**ZABAWY I ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE**

**27.04.200r.- 30.04.2020r.**

****

*WITAM SERDECZNIE WSZYSTKIE DZIECI I RODZICÓW.*

*Poniżej znajduje się propozycja zabaw i ćwiczeń gimnastycznych, do których gorąco zachęcam dzieci wraz z rodzicami. Z pewnością wspólnie spędzony czas na zabawach ruchowych dostarczy radości i małym i dużym.*

*Do zabaw ruchowych proponowanych w tym tygodniu przygotujcie proszę chustę lub apaszkę dla dziecka i rodzica. Ustawcie też włączony laptop*

*w bezpiecznej odległości – będzie potrzebna muzyka i filmik.*

*Ściągnijcie buciki i zaczynamy.*

*Każde ćwiczenie wykonujemy po kilka razy według możliwości dziecka.*



**1. „Duży i mały skok”.** Na początek proponuję rozgrzewkę przy muzyce.

Proszę o włączenie filmiku i naśladowanie ruchów. Link poniżej:

<https://youtu.be/InxomdEHL8M>

**1. „Marsz z chustkami”** – swobodny marsz dziecka w rytm muzyki. (Link do muzyki poniżej) Na polecenie rodzica dziecko macha chustą z przodu, z tyłu, nad głową, wysoko, nisko.

<https://youtu.be/rxjyVXRWAao>

**2. „Ukryte dziecko”** - dziecko porusza się z chustą podrzucając i łapiąc ją. Na umówiony sygnał np. klaśnięcie rodzica przykuca i nakrywa się chustą tak, aby jak najmniej było je widać. Ponowny sygnał np. dwa klaśnięcia to powrót do ponownego ruchu.

**3. „Dotknij chustki”** – dziecko układa chustkę na podłodze i staje przed nią w niewielkim rozkroku. Wykonuje skłon w przód starając się dotknąć chustę, a następnie prostuje się i klaszcze dwa razy nad głową.

**4. „Przesuwamy chustę”** – Dziecko i rodzic w siadzie klęcznym, chusta rozciągnięta za rogi jak wstążka położona na kolanach. Odsuwanie chusty jak najdalej w przód z jednoczesnym skłonem tułowia, a następnie ponowne przysuwanie jej do kolan i uniesienie w górę do wyprostu pleców. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

**5. „Wędrująca chustka”** – leżenie tyłem, ramiona w bok, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte na podłożu. Chwytanie palcami stóp leżącej na podłodze chusty, a następnie uniesienie w górę i opuszczenie jej na brzuch. Wykonanie 2 – 3 oddechów przeponą, odłożenie chusty. Ćwiczenie to wykonujemy naprzemiennie prawą, lewą stopą oraz obunóż po 2 lub 3 razy.

**6. Zabawa „Kto szybciej”** – dziecko i rodzic poruszają się na czworakach wokół swojej chustki położonej na podłodze. Wygrywa ten, kto szybciej ją okrąży i usiądzie na niej.

**7. „Wisząca chusta”** – stanie na jednej nodze, druga podniesiona w górę i zgięta w kolanie pod kątem prostym. Następnie należy przewiesić chustę na kolanie zgiętej nogi, wyciągnąć ramiona w bok i wytrzymać pozycję równoważną. Następnie zabieramy chustkę i powtarzamy ćwiczenie na drugiej nodze.

**8. „Skoki przez chustę”** – ułożenie chusty przed sobą na podłodze. Przeskoki przez chustę do przodu i do tyłu, obunóż, na jednej nodze.

**9. „Drzewa na wietrze”** – chusta złożona jak wstążka trzymana w górze nad głową. Skłony w bok w lewo i w prawo. Można powtarzać znaną dziecku rymowankę:

*Raz skłon w prawo, raz skłon w lewo,*

*tak się w lesie chwieje drzewo.*

**10. Zabawa „Rozkwitające kwiaty”** – Dzieci zwijają chustę w dłoni i przykucają. Przy muzyce „Poranek” ( link poniżej) powoli podnoszą się i wypuszczając kwiat z dłoni swobodnie poruszają się interpretując muzykę ruchem ciała i chusty. Należy pochwalić dziecko za pomysłowość i twórczą interpretację muzyki ruchem ciała.

Poranek – <https://youtu.be/ECG26fw1i_c>

**11. „Sprytne stopy”** – Dziecko stawia stopę na ustce rozłożonej na podłodze. Następnie zbiera chustkę palcami stopy, ściągając ją pod piętę (jakby fastrygowały materiał). Ćwiczenie wykonujemy raz jedna raz drugą stopą.

**12.** Siad prosty podparty, chustka leży przy lewej stopie, dzieci chwytają ją palcami prawej stopy i przekładają ja kilka razy przez lewą stopę. Następnie ćwiczenie wykonuje druga noga.

*Na koniec wspólnej zabawy wypijcie szklaneczkę wody*.



Pozdrawiam.

Aneta Filosek