**ZABAWY I ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE**

**04.05.200r.- 08.05.2020r.**



*WITAM SERDECZNIE WSZYSTKIE DZIECI ORAZ RODZICÓW I ZAPRASZAM NA PODUSZKOWE ZABAWY*

*Na obecny tydzień proponuję zabawy i ćwiczenia gimnastyczne*

*z wykorzystaniem nietypowych, a dostępnych w każdym domu przedmiotów.*

*Proszę o przygotowanie małych poduszek (tzw., jaśków), tyle ile znajdziecie*

*w domu, a jeżeli ich nie ma w zamian mogą być pluszaki różnej wielkości.*

*Ustawcie też włączony laptop w bezpiecznej odległości – będzie potrzebna muzyka.*

*Ściągnijcie buciki i zaczynamy.*

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

**1. „Marsz między poduszkami”.** Rozkładamy na podłodze poduszki i pluszaki w różnych miejscach, ale w niedużych odstępach. Następnie marsz między porozkładanymi poduszkami w rytm muzyki (link poniżej).Na hasło stop, które wypowiada rodzic siadamy na najbliższej poduszce i wstajemy bez pomocy rąk. Ćwiczenie wykonujemy kilka razy.

<https://youtu.be/qBP5Qyxowug>

**2. „Slalom”.** Układamy poduszki na podłodze w linii prostej lub na obwodzie koła. Następnie bieg slalomem między poduszkami w rytm muzyki.

<https://youtu.be/qBP5Qyxowug>

**3. „Przeskocz murek”.** Układamy z poduszek i pluszaków murek najpierw niższy, a potem wyższy i przeskakujemy przez przeszkodę.

**4. „Skłony z poduszką”.** Pozycja wyprostowana w lekkim rozkroku. Poduszka trzymana dwoma rękami nad głową. Następie skłon w przód, dotykamy poduszką podłogi i wyprost – uniesienie poduszki dwoma rękami nad głowę.

**5. „Winda”.** Pozycja – leżenie tyłem (na plecach). Poduszka umieszczona wcześniej między stopami. Następnie podnosimy jak najwyżej nogi z poduszką i opuszczamy.

**6. „Wędrująca poduszka”.** Siad skrzyżny, plecy wyprostowane i przekładamy poduszkę przodem i tyłem z ręki do ręki wokół własnej osi. Po pewnym czasie następuje zmiana kierunku.

**7. „Bijemy pokłony”.** Siad klęczny (na piętach). Poduszka trzymana w obu rękach nad głową. Skłon w przód z dotknięciem jak najdalej poduszki o podłogę. Staramy się nie odrywać pośladków od pięt.

**8. „Huśtawka”.** Pozycja siedząca podparta rękami z tyłu. Nogi zgięte w kolanach. Stopy złączone ze sobą. Wcześniej kładziemy poduszkę na brzuchu. W tej pozycji unosimy biodra w górę i kołyszemy poduszkę, która spoczywa na brzuchu. Po pewnym czasie opuszczamy biodra i odpoczywamy. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

**9. „Przekładamy poduszkę”.** Pozycja stojąca. Jedną nogę zgiętą w kolanie unosimy w górę i przekładamy pod nią poduszę z ręki do ręki. Następnie zmiana nóg.

**10. „Karuzela”.** Teraz poduszka jest karuzelą. Siadamy na niej i kręcimy się wokół własnej osi raz w jedną, raz w drugą stronę.

**11. Ćwiczenie ramion.** Potrzebne będą dwie poduszki. Siad skrzyżny. W każdej ręce trzymamy poduszkę. Z wdechem unosimy poduszki nad głowę z wydechem opuszczamy. Powtarzamy kilka razy.

*Na koniec wspólnej zabawy napijcie się wody*.



Pozdrawiam.

 Aneta Filosek