**ZABAWY I ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE**

**30.03.200r.- 03.04.2020r.**

****

*Zachęcam do wspólnych ćwiczeń i zabaw ruchowych w domu, które z pewnością pozwolą na miłe spędzenie wspólnego czasu, a także dostarczą radości wszystkim dzieciom i rodzicom.*

*Przygotujcie proszę mały kocyk, dowolną wesołą muzykę i wodę. Ściągnijcie buciki i zacznijcie zabawę z mamą lub tatą. Każde ćwiczenie wykonujemy po kilka razy według możliwości i chęci dziecka.*

**1. „Ludzie do ludzi”** – zabawa na powitanie. Rodzic z dzieckiem wita się rożnymi częściami ciała np. nos do nosa, plecy do pleców, ręka do ręki, ucho do ucha, pupa do pupy, kolano do kolana, stopa do stopy.

**2. „Patrz i słuchaj”** – Bieg lub improwizacja ruchowa dziecka w rytm dowolnej muzyki. W przerwie rodzic podaje hasło np. kolor żółty. Dziecko szybko odnajduje przedmiot w takim kolorze i dotyka go. Następnie zmiana ról – rodzic biega lub tańczy, dziecko wymyśla kolor. Przy okazji tej zabawy sprawdzamy czy dziecko zna kolory.

**3. „Bocian i żaba” –** dziecko i rodzic chodzą z wysoko uniesionymi kolanami naśladując bociana, a następnie naśladują skoki żabki.

**4. „Wycieczka”** – dziecko leży na plecach, na kocyku, a rodzic trzymając kocyk ciągnie je po podłodze. Następnie zmiana ról – dziecko próbuje ciągnąć kocyk na którym siedzi rodzic. Pozwólmy dziecku na małe zmęczenie przez odczucie ciężaru rodzica.

**5. „Turlanie”** – dziecko leży na plecach a rodzic toczy dziecko po podłodze. Następnie zmiana ról.

**6. „Na koniku”** – dziecko siada na plecach rodzica, który wozi je na czworakach.

**7. „Chodzi mucha po suficie” –** dziecko i rodzic leżą na plecach. Swobodny wznos nóg i rąk w górę i naśladowanie nimi jak chodzi mucha po suficie.

8. **„Przybijamy piątki”-** dziecko i rodzic leżą naprzeciwko siebie na brzuchu w małej odległości. Ręce ułożone pod brodą. Odliczają wspólnie do trzech. Na trzy odrywają ręce i łokcie od podłogi i „przybijają w górze piątki”

**9. „Przepychanie”** – dziecko z rodzicem siadają naprzeciwko siebie i przepychają się stopami. Następnie wstają i starają się przepychać dłońmi. Kilkakrotne zmiany.

10. **„Paczka”** – dziecko zwija się w kłębek, a rodzic usiłuje „rozwinąć paczkę”, ciągnąć za nogi, ręce; zmiana ról.

**11. „Waga”** – rodzic i dziecko stoją naprzeciw siebie i chwytają się za ręce. Wykonują na przemian przysiady.

**12. „Huśtawka”** – rodzic leżąc na plecach (nogi zgięte), podtrzymuje za ręce dziecko leżące na brzuchu, na jego goleniach i huśta nim .

13. **„Duży tunel”** – rodzic staje w rozkroku, a dziecko przechodzi na czworakach w tunelu.

14. **„Mały tunel”** – rodzic w klęku podpartym, a dziecko czołga się na brzuchu w tunelu.

15.**„Kołyska”** – rodzice tworzą „fotelik” dla dziecka, kołyszą na boki, tulą, głaszczą dziecko. Można zaśpiewać z dzieckiem wspólnie znaną piosenkę.

*Na koniec wspólnej zabawy wypijcie szklaneczkę wody*.



*Pozdrawiam.*

*Aneta Filosek*