**ZABAWY I ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE**

**14.04.200r.- 17.04.2020r.**

****

*WITAM SERDECZNIE WSZYSTKIE DZIECI I RODZICÓW*

*I PONOWNIE ZACHĘCAM DO AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ.*

*Poniżej znajduje się propozycja zabaw i ćwiczeń gimnastycznych, którą polecam wykonać dziecku wspólnie z rodzicem. Tak spędzony czas korzystnie wpłynie nie tylko na Wasze zdrowie, ale z pewnością spodoba się dziecku i zniweluje nudę.*

*Ściągnijcie proszę buciki i życzę udanej zabawy.*

 ****

**1. „Biegniemy w miejscu”** – dziecko i rodzic stają naprzeciwko siebie i biegną w miejscu unosząc wysoko kolana. Na hasło – STOP zatrzymują się na chwilkę bez ruchu. Słowo STOP wypowiada raz rodzic raz dziecko.

**2. Ćwiczenie ramion** – rodzic i dziecko siedzą na przeciwko siebie w siadzie skrzyżnym. Należy klasnąć dwa razy przed sobą i przenieść ramiona w bok.

**3. „Sprężynka” - ćwiczenie nóg** – rytmiczne wspięcia na palcach i przysiady.

Po pewnej serii ruchów należy polecić dziecku krótkotrwałe wytrzymanie w pozycji we wspięciu.

**4. „Kiwanie głową jak pajac” – ćwiczenie głowy.** – małe skłony głowy w przód

i w tył, w prawo i w lewo.

**5. „Przejście przez okienko” - ćwiczenie tułowia i równowagi –** przejście jedną nogą przez splecione przed sobą ręce i wyjęcie jej z powrotem. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy raz jedną raz drugą nogą.

**6. „Ślimak pokazuje rogi” – ćwiczenie mięśni grzbietu.** Leżenie przodem, palce wskazujące przy uszach, łokcie oderwane od podłogi – *ślimak pokazuje rogi.*

Leżenie przodem, czoło złożone na dłoniach – *ślimak schował rogi.*

**7. „Małpka drapie się po głowie” – ćwiczenia tułowia ze skrętami.** Dziecko

 i rodzic siedzą na przeciwko siebie w siadzie skrzyżnym. Należy ująć rękami stopę jednej nogi i spróbować ją dotknąć do czoła, następnie prostujemy nogę. Należy ćwiczyć jedną i drugą nogą na zmianę.

**8. Łódka na falach – skłony boczne.** Siad skrzyżny, ręce oparte o podłogę z obu stron. Dziecko odpycha się raz jedną, raz drugą ręką, coraz dalej – łódka kołysze się na falach. Należy dopilnować, aby biodra były nieruchome, a ruch wykonywany tylko tułowiem.

**9. „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. W czasie ćwiczenia, w celu prawidłowego oddychania dziecko może powtarzać następujący tekst:

 *Chodzi mucha po suficie,*

*A czy wy tak potraficie?*

**10. „Berek kucany” –** znana zabawa bieżna. Rodzic próbuje dogonić uciekające dziecko starając się je dotknąć. Aby uchronić się przed schwytaniem, uciekający

w ostatniej chwili przykuca. Następnie odchodzimy od dziecka kilka kroków i kiedy poczuje się pewniej dziecko powinno uciekać dalej. Jeżeli dziecko zostaje złapane następuje zmiana ról.

**11. „Pajac skacze” –** podskoki rozkroczno – zwarte.

**12. „Chód gąsienicy” – ćwiczenie stóp.** Podkurczanie palców i prostowanie

z powolnym przesuwaniem stóp do przodu.

*Na koniec wspólnej zabawy wypijcie szklaneczkę wody*.



Pozdrawiam.

 Aneta Filosek