**ZABAWY I ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE**

**20.04.200r.- 24.04.2020r.**

****

*WITAM SERDECZNIE WSZYSTKIE DZIECI I RODZICÓW*

*I ZAPRASZAM DO ZABAW RUCHOWYCH.*

*Dzisiaj proponuję trochę zabaw przy muzyce z gazetami.*

*Przygotujcie proszę stare gazety. 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. „Taniec Zygzak”.** Na początek proponuję rozgrzewkę przy muzyce.

Proszę o włączenie filmiku i naśladowanie ruchów. Link poniżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=xm93WFJ7bNs>

*Teraz potrzebne będą nam gazety i muzyka.*

**2. „Zabawy z gazetami”** – Swobodne machanie gazetami przy muzyce według poleceń słownych rodzica – wysoko, nisko, jedną ręką, drugą ręką.

Link do muzyki:

<https://youtu.be/Wqji7p_5WRI?t=27>

**3. „Ruch przy muzyce”** – improwizacja ruchowa w rytm melodii, trzymając gazetę na głowie, na ramieniu, na otwartej dłoni. Proszę pochwalić dziecko za kreatywność jego ruchów.

Link do muzyki:

<https://youtu.be/nnytYygiZ6o?t=119>

**4. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych –** w lekkim rozkroku wspięcie na palcach, uniesienie złożonej gazety nad głową, przysiad ułożenie gazety na podłodze.

**5. „Kałuża”** – dziecko podskakuje obunóż, na jednej nodze, na drugiej nodze na rozłożonej gazecie.

**6. „Wycieranie plamy na podłodze”** – dziecko stoi w dużym rozkroku, wykonuje skłon w przód i przesuwa złożoną gazetę między stopami w tył

i w przód naśladując wycieranie podłogi.

**7. „Wirujące gazety”** – dziecko podrzuca gazetę w górę i naśladuje ruchem swojego ciała opadającą gazetę.

**8. „Noszenie gazety”** - ćwiczenie równowagi - marsz ze złożoną gazetą na głowie.

**9. „Froterujemy podłogę”** – gazeta między kolanami – dziecko wykonuje małe skoki obunóż w różnych kierunkach, tak by gazeta nie wypadła

**10. „Poślizgi”** – ćwiczenie mięśni grzbietu. Na gazecie poślizgi po podłodze

w przód – klatka piersiowa przywarta do podłoża, głowa uniesiona, broda przyciągnięta.

**11. „Byczki”** – zabawa z rodzicem. Dziecko i rodzic wkładają między swoje czoła gazetę, ręce trzymają tyłu. Zadanie polega na przejściu po wyznaczonej wcześniej trasie, nie upuszczając gazety.

**12. „Gazetowe kulki”** – dziecko ugniata kulki z gazety dłońmi, tak aby kulka się mocno trzymała.

- Swobodne podrzuty gazetowej kulki w górę i chwytanie jej

- Rzuty gazetowych kul do rodzica i łapanie ich

**13. „Rzut przez okienko”** – dziecko rzuca ugniecione kulki do celu np. między nogi ustawionego krzesełka lub stojącego naprzeciw w dużym rozkroku rodzica.

**14. Ćwiczenia uspakajające:**  
- dziecko kładą na stopie gazetową kulkę, stopa oparta na pięcie. W tej pozycji posuwa się do przodu, jednocześnie ręce trzyma z tyłu i utrzymuje prawidłową postawę (głowa patrzy przed siebie),  
- w siadzie (kulka między stopami) - unoszenie stóp do góry i delikatne położenie.

*Na koniec wspólnej zabawy wypijcie szklaneczkę wody*.



Pozdrawiam.

Aneta Filosek