27.03.2020r.

Temat: Gimnastyka

Ćwiczenia gimnastyczne: zestaw XXVIII

Miejsce: sala. Przybory: małe obręcze.

I. 1. Ćwiczenie orientacyjno-porządkowe „Zmiana kluczy”. Dzieci biegają w różnych kierunkach. Każde trzyma w obu rękach małą obręcz przed sobą, na wysokości tułowia. Na słowa N.: Zmiana obręczy ! dzieci zatrzymują się, wymieniają między sobą obręcze i znowu biegają.

2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Obręcz krąży naokoło”. Dzieci stoją w rozsypce. Każde podaje sobie obręcz z jednej ręki do drugiej, wokół siebie. Ćwiczenie starają się wykonywać coraz szybciej.

II. 3. Ćwiczenie równowagi „Stań w małym domku”. Dzieci kładą obręcz przed sobą na podłodze. Na słowa N.: Stań w domku na jednej nodze! wchodzą do środka obręczy i stają w niej na jednej nodze. Na słowa: Stań przed domkiem na dwóch nogach! wychodzą z obręczy i stają przed nią. Przy powtórzeniu zabawy dzieci stają na drugiej nodze.

4. Ćwiczenie skoczne „Środek – boki”. Dzieci wskakują obunóż do środka obręczy. Następnie wyskakują z niej na boki i wskakują do jej środka.

5. Ćwiczenie bieżne „Gonimy obręcz”. Dzieci stają w rzędzie obok N., który toczy po podłodze kolejno każdemu dziecku jego obręcz. Dzieci biegną za swoimi obręczami, starając się je dogonić.

6. Ćwiczenie siły „Pieski”. N. rozkłada na podłodze tyle obręczy, ile jest dzieci. Dzieci na czworakach chodzą między nimi. Na sygnał N. (np. klaśnięcie w dłonie), wchodzą do obręczy.

III. 7. Ćwiczenie uspokajające „Poduszeczka”. Dzieci siadają na dywanie, kładą obręcz przed sobą i prowadzą dłoń po jej obwodzie oraz w jej środku. Następnie kładą się na podłodze, układając głowę w środku obręczy – jakby na poduszce.