**„ S T O K R O T K I” ( 3 , 4 latki)**

**3.04.2020r.**

**„Zestaw ćwiczeń gimnastycznych”**

Miejsce: sala.

Pomoce: szarfy w 2 kolorach.

Przygotowanie: Dzieci maszerują po okręgu. N. rozdaje im szarfy do podziału na 2 grupy.

 I.

1. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Wskocz do dziury”. Dzieci-myszki trzymają szarfę w ręce i biegają swobodnie po sali. Na sygnał i słowa N.: Wskocz myszko do dziury! zatrzymują się, rozkładają szarfę na podłodze i siadają w niej w siadzie skrzyżnym. Na słowa: Myszki wychodzą na pole! dzieci wstają, zabierają swoją szarfę i dalej biegają po sali.

2. Ćwiczenia dużych grup mięśniowych. Dzieci dobierają się w pary (zgodnie z kolorem szarfy) i stają w rozkroku tyłem do siebie. Każde dziecko składa swoją szarfę i trzyma ją w obu rękach. Na polecenie N. dzieci podnoszą ręce, dotykają się szarfami nad głowami, a następnie robią skłon w przód i dotykają się szarfami między rozstawionymi nogami.

II.

3. Ćwiczenie kształtujące tułowia w płaszczyźnie czołowej (skłony boczne) „Silny wiatr”. Dzieci stoją w rozsypce, w lekkim rozkroku. W obu dłoniach trzymają rozłożoną szarfę. Na słowa N.: Silny wiatr drzewkami rusza dzieci unoszą ręce nad głowę i machają nimi z jednego boku na drugi. Nie odrywają nóg od podłogi, ruchy są tylko w obrębie tułowia – skłony boczne.

4. Zabawa na czworakach „Zające i wilki”. Dzieci-zajączki siadają w rozłożonych na podłodze szarfach-norkach. Na sygnał N. (np. klaśnięcie) zajączki wychodzą z norek i poruszają się na czworakach po całej sali. Na słowa: Uwaga, wilki! dzieci szybko wskakują do najbliższej szarfy-norki i stają słupka (jak zajączki), obserwując, co dzieje się wokół.

 5. Ćwiczenie z elementami równowagi „Przeprawa przez kolorowy most”. Dzieci łączą się w 2 grupy według kolorów szarf. Układają swoje szarfy na podłodze jedna za drugą, tworząc długi kolorowy most. Następnie ustawiają się w rzędzie i poruszają się gęsiego po linie-moście, stawiając stopę przed stopą. Aby utrzymać równowagę, mogą mieć ręce wyprostowane, wyciągnięte na boki.

6. Zabawa bieżna „Kolorowe koła”. Każda grupa siada w siadzie skrzyżnym w kole. Na hasło N.: Kółeczka rozpadają się! dzieci wstają i biegają swobodnie po sali. Na hasło: Łączcie się w kółeczka! szybko szukają kolegów z szarfami w tym samym kolorze i siadają w kole.

7. Podskoki „Skoczki”. Dzieci kładą swoje szarfy na podłodze. Na polecenie N. wskakują do szarfy i wyskakują z niej: obunóż, w przód, w tył i na boki. Należy zwrócić uwagę, by skoki były wykonywane lekko, na palcach.

 III.

 8. Ćwiczenie stóp „Fruwający ogonek”. Dzieci siadają na podłodze. Kładą przed sobą szarfę-ogonek. Chwytają ją na zmianę palcami lewej i prawej stopy, a potem ją unoszą. Próbują machać długim ogonkiem na wszystkie strony i kreślić w powietrzu różne wzory.

 9. Ćwiczenie wyprostne. Dzieci maszerują po obwodzie koła. W obu rękach trzymają szarfy. Na sygnał wolno podnoszą ręce, jednocześnie robiąc wdech nosem. Potem opuszczają ręce, wydychając powietrze ustami. Przechodząc obok N., każde dziecko oddaje mu swoją szarfę.