3.04.2020r.

Temat: Ćwiczenia gimnastyczne

1. Zestaw XXIX

Miejsce: sala. Przybory: szarfy żółte i czerwone, bębenek, plastikowe jajka, skakanka.

I. 1. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Dzieci, do mamy!”. Dzieci podzielone są na 2 zespoły oznaczone szarfami:

 żółtymi – kaczki, czerwonymi – kury. Każdemu zespołowi przewodzi chętne dziecko – mama kaczka lub mama kura. Każda mama prowadzi swoje dzieci ustawione w rzędzie. Na hasło N.: Wysypano ziarenka dzieci-ptaki rozbiegają się i w przysiadzie uderzają palcami o podłogę, jakby jadły ziarenka. Na hasło: Dzieci, do mamy! ptaszki ponownie ustawiają się w rzędzie za swoją mamą. Dla ułatwienia dzieci-ptasie mamy podnoszą ręce, by łatwiej było je odnaleźć.

2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Strach na wróble”. Ustawienie w rozsypce. Dzieci stoją w lekkim rozkroku rękoma rozłożonymi na boki – są strachami na wróble. Kiedy N. energicznie gra na bębenku, oznacza to, że przylatują na pole wróbelki. Dzieci-strachy na wróble poruszają się w koło, na przemian podnosząc i opuszczając ręce i nogi, aby odstraszyć wróbelki. Na przerwę w muzyce następuje odpoczynek – powrót do pozycji wyjściowej.

II. 3. Ćwiczenie kształtujące tułowia. Dzieci stoją w kole i podają sobie plastikowe jajko, wykonując skręty tułowia w lewo i w prawo.

4. Zabawa na czworakach. Dzieci-koty chodzą na czworakach w różnych kierunkach w rytm bębenka. Na przerwę w muzyce zatrzymują się i robią koci grzbiet. 5. Ćwiczenie z elementem równowagi. Dzieci ustawione w rzędzie przechodzą dużymi krokami wzdłuż rozłożonej na podłodze skakanki. 6. Rzuty. Ustawienie w rozsypce. Dzieci podrzucają i starają się złapać plastikowe jajko.

III. 7. Ćwiczenie uspokajające. Marsz w kole w rytm bębenka na palcach i na całych stopach.