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

**24.04.2020r.**

**Ćwiczenia gimnastyczne.**

Zestaw VII Miejsce: sala. Pomoce: piłki, dowolny, wesoły podkład muzyczny.

1. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Piłka bawi się – piłka odpoczywa”.

R. włącza nagranie wesołej muzyki, w trakcie której dziecko bawi się dowolnie piłką. Na przerwę w nagraniu i hasło: Piłka odpoczywa! dziecko łapię piłkę i siada w siadzie skrzyżnym. Piłkę kładzie przed sobą i przytrzymuje ją obiema rękami.

2. Ćwiczenia dużych grup mięśniowych „Schowaj i pokaż piłkę”.

Dziecko stoi, trzymając piłkę w dłoniach. Na hasło: Schowaj piłkę! wkładają piłkę między stopy i prostuje się. Na słowa: Pokaż piłkę! wykonuje skłon w przód, wyjmuje piłkę i unosi ją wysoko w górę.

3. Zabawa na czworakach „Popchnij piłkę w tunelu”.

Dziecko dobiera się w parę z rodzicem. Jedna osoba przyjmuje pozycję podporu tyłem, a piłkę kładzie obok siebie. Druga osoba turla swoją piłkę tak, by przeleciała w tunelu pod uniesionymi biodrami. Następnie zamieniają się rolami.

4. Ćwiczenie równowagi „Słoneczko”.

Dziecko wędrują po pokoju, trzymając piłkę w obu rękach. Na hasło R.: Słoneczko! dziecko zatrzymuje się, staje na jednej nodze i unosi wysoko piłkę nad głowę.

5. Zabawa bieżna „Kto szybszy, piłka czy ty?”.

R. wyznacza linie startu i mety. Dziecko stoi na linii startu. Trzymaj piłkę w dłoniach. Na sygnał mocno turla ją w przód (w kierunku mety), a następnie biegnie, próbując ją złapać, zanim przekroczy linię mety.

6. Ćwiczenie tułowia – skręty „Wędruj piłeczko dookoła mnie”.

Dziecko siada w siadzie skrzyżnym, piłkę trzyma przed sobą. Na sygnał R. powtarza za nim słowa: Wędruj piłeczko dookoła mnie i wykonuje skręt tułowia, turlając piłkę po podłodze dookoła siebie.

7. Podskoki „Skacz tak jak ona”. Dziecko trzyma piłkę w obu rękach. Na sygnał R. odbija piłkę od podłogi, a samo w tym czasie wysoko skacze w górę.

8. Ćwiczenie wyprostne.

Dziecko w siadzie skrzyżnym, piłkę trzyma oburącz na kolanach. Na sygnał R. prostuje plecy i wyciąga ręce z piłką wysoko w górę.

9. Ćwiczenie stóp.

Dziecko w siadzie skulnym, ugina kolana, stopy opiera na piłce i kurczy palce. Turla piłkę stopami do przodu i z powrotem do siebie.