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

**30.04.2020r.**

**Ćwiczenia w formie opowieści ruchowej „W lesie”**

**1. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Sarenki”.**

Pomoce: dowolna, rytmiczna, wesoła melodia, 2 liny, tamburyn.

R. włącza dowolną, rytmiczną, wesołą melodię i zwraca się do dziecka: Wyobraź sobie, że jesteś sarenką, która biega po lesie. Od czasu do czasu zatrzymuj się, podskubuj soczystą trawkę, jedz jagódkę i biegnij dalej. Gdy muzyka ucichnie, sarenka kładzie się i odpoczywa. Połóż się na podłodze w dowolnej pozycji.

2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Sowy”. R. włącza muzykę i zwraca się do dziecka: Wyobraź sobie, że jesteś sową mieszkającą w koronach drzew. Teraz sowa lata, mocno macha skrzydłami i pohukuje. Gdy muzyka ucichnie, sowa zlatuje na trawę. Zatrzymaj się i ukucnij. Czekaj, aż znowu usłyszysz muzykę i będziesz mógł latać.

3. Zabawa na czworakach „Mrówki”. R. rozkłada na podłodze 2 liny, jedną obok drugiej w odległości około 1 kroku, tworząc tunel w mrowisku. Dziecko-mrówka siada w siadzie skrzyżnym na wyznaczonej linii. R. zwraca się do dziecka: W lesie można spotkać duże mrowiska. To jest tunel w mrowisku zrobiony przez pracowite mrówki. Teraz ty będziesz mrówką, która przez niego przechodzi. Ostrożnie, na czworakach, przejdź przez niego na drugą stronę mrowiska.

4. Skoki „Zajączki”. R. zwraca się do dziecka: Teraz zamieniam cię w zajączka, który wesoło skacze po leśnej polanie. Od czasu do czasu zajączek zatrzymuje się, unosi łapki i nasłuchuje. Dziecko naśladuje skoki zająca i co chwilę zatrzymuje się, odpoczywając.

5. Zabawa z elementami równowagi „Drzewo”. R. mówi do dziecka: Teraz spaceruj po całej sali, a gdy usłyszysz hasło: „Drzewo!”, szybko zatrzymaj się, stań na jednej nodze, unieś ręce i rozłóż je na boki jak gałązki drzewa.

6. Ćwiczenie uspokajające. Dziecko maszeruje w rytm wystukiwany przez R. na tamburynie.