15.05.2020r.

**Temat: Ćwiczenia ruchowe- zestaw XXIII.**

1. Ćwiczenia ruchowe:

Przybory: laski gimnastyczne, papierowe talerze, chusteczki z papieru lub materiału, pachołki.

1. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Śniadanie – obiad – kolacja”. Dziecko biega po pokoju. Na hasło R.: Śniadanie! siada w siadzie skrzyżnym i naśladuje ruchem jedzenie kanapki. Następnie ponownie biega, a na hasło R.: Obiad! siada i ruchem naśladuje jedzenie zupy.   
Po chwili znów biega. Na hasło: Kolacja! Dziecko siada w siadzie skrzyżnym i ruchem naśladuje picie herbaty.   
2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Mieszanie zupy”. Dziecko stoi w lekkim rozkroku. Oburącz trzyma laskę gimnastyczną lub drewnianą łyżkę ustawioną pionowo. Ruchami kulistymi naśladują mieszanie w zupie chochlą w prawą i lewą stronę.   
3. Zabawa z elementem równowagi „Mycie talerzy”. Dziecko staje w parzę z rodzicem. Dziecko jest stolikiem: przyjmuje pozycję klęku, dłonie trzyma przed sobą, na jednej położone są 2 papierowe talerzyki. Rodzic zabiera po 1 talerzu z dłoni dziecka i naśladuje ruchem mycie talerza chusteczką i odkłada go na suszarkę – drugą dłoń dziecka. Po umyciu obu talerzy następuje zmiana ról.   
4. Zabawa z elementem biegu „Slalom”. Bieg pomiędzy pachołkami.   
5. Ćwiczenie wyprostne. Chodzenie z papierowym talerzem na głowie lub laską gimnastyczną ułożoną w poziomie i przytrzymywaną założonymi do tyłu rękami.

2. Nauka na pamięć wierszyka „Krowa” Zbigniewa Dmitroca:

Krowa ciężko nie pracuje,  
Ciągle tylko trawę żuje.  
Kiedy się do syta naje,  
Dużo mleka ludziom daje.