21.05.2020r.

**Temat: Ćwiczenia gimnastyczne**

Zestaw XXXV

I.

1. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Figurki”. Dziecko biega w różnych kierunkach w rytm bębenka. Na przerwę w muzyce zamienia się w nieruchomą figurkę.

2. Ćwiczenie ramion „Stare zegary”. Dziecko stoi w lekkim rozkroku. Macha wyprostowanymi rękoma w prawą i lewą stronę.

II.

3. Ćwiczenie kształtujące tułowie. Dziecko staje w parze z rodzicem, plecami do siebie. Stoją w rozkroku i podają sobie woreczek raz górą (ręce nad głową), raz dołem (między nogami).   
  
4. Zabawa na czworakach. Chodzenie na czworakach między woreczkami rozłożonymi na podłodze.   
  
5. Ćwiczenie z elementem podskoku i skoku. Na podłodze przed dzieckiem leży woreczek. Dziecko przeskakuje woreczek do przodu i do tyłu obunóż. Dziecko może spróbować również przeskakiwać woreczek na jednej nodze.   
  
6. Rzuty. R. stawia na środku pokoju kosz. Dziecko stara się wrzucić do kosza woreczek lub piłkę. Powtarzamy rzuty.

III.   
7. Ćwiczenie uspokajające. Marsz ze śpiewem dowolnej piosenki.