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

**22.05.2020r.**

**„Zestaw ćwiczeń gimnastycznych”**

Miejsce: sala.

Pomoce: szarfy w 2 kolorach.

Przygotowanie: Dziecko maszeruj po okręgu. R. rozdaje im szarfy do podziału na 2 grupy.

I.

1. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Wskocz do dziury”. Dziecko-myszka trzyma szarfę w ręce i biega swobodnie po sali. Na sygnał i słowa R.: Wskocz myszko do dziury! zatrzymuje się, rozkłada szarfę na podłodze i siada w niej w siadzie skrzyżnym. Na słowa: Myszki wychodzą na pole! dziecko wstaje, zabiera swoją szarfę i dalej biega po sali.

II.

2. Ćwiczenie kształtujące tułowia w płaszczyźnie czołowej (skłony boczne) „Silny wiatr”. Dziecko staje w lekkim rozkroku. W obu dłoniach trzyma rozłożoną szarfę. Na słowa R.: Silny wiatr drzewkami rusza dziecko unosi ręce nad głowę i macha nimi z jednego boku na drugi. Nie odrywa nóg od podłogi, ruchy są tylko w obrębie tułowia – skłony boczne.

3. Zabawa na czworakach „Zające i wilki”. Dziecko-zajączek siada w rozłożonej na podłodze szarfie-norce. Na sygnał R. (np. klaśnięcie) zajączek wychodzi z norki i porusza się na czworakach po całej sali. Na słowa: Uwaga, wilki! dziecko szybko wskakuje do szarfy-norki i staje słupka (jak zajączek), obserwując, co dzieje się wokół.

4. Podskoki „Skoczki”. Dziecko kładzie swoją szarfę na podłodze. Na polecenie R. wskakuje do szarfy i wyskakuje z niej: obunóż, w przód, w tył i na boki. Należy zwrócić uwagę, by skoki były wykonywane lekko, na palcach.

III.

5. Ćwiczenie stóp „Fruwający ogonek”. Dziecko siada na podłodze. Kładzie przed sobą szarfę-ogonek. Chwyta ją na zmianę palcami lewej i prawej stopy, a potem ją unosi. Próbuje machać długim ogonkiem na wszystkie strony i kreślić w powietrzu różne wzory.

6. Ćwiczenie wyprostne. Dziecko maszeruje po obwodzie koła. W obu rękach trzyma szarfę. Na sygnał wolno podnosi ręce, jednocześnie robiąc wdech nosem. Potem opuszcza ręce, wydychając powietrze ustami. Przechodząc obok R., dziecko oddaje mu swoją szarfę.