**Piątek 22.05.2020r.**

**Ćwiczenia gimnastyczne.**

1. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Spacer kaczątek i gąsek”. Dziecko biega po pokoju, naśladując gąskę, od czasu do czasu gęga. Na sygnał rodzica zatrzymuje się, kuca, łapie za kostki i wędruje, udając małe kaczątko.

2. Ćwiczenia dużych grup mięśniowych z podskokami. Dziecko wykonuje przysiad podparty, ręce ułożone na podłodze przed sobą. Na sygnał rodzica dziecko delikatnie odpycha się rękami od podłogi, podskakuje, prostuje się, cały czas w podskokach, aż do całkowitego wyprostu i uniesienia rąk w górę w kierunku sufitu. Zatrzymuje się i wykonuje kilka podskoków pajacyka.

3. Ćwiczenie kształtujące mięśnie tułowia (skłony i skręty). Dziecko przyjmuje pozycję siadu skrzyżnego, piłkę trzyma oburącz. Wykonuje skłon tułowia w przód i przesuwa piłkę po podłodze jak najdalej. Potem prostuje tułów i unosi piłkę wysoko nad głową. Następnie wykonuje skręt tułowia raz w prawą, raz w lewą stronę – turla piłkę po podłodze.

4. Ćwiczenie z elementami równowagi. Na hasło: Przełóż piłkę! Dziecko podnosi raz jedną, raz drugą nogę i próbuje przełożyć pod nią piłkę.

5. Zabawa bieżna „Wędrująca piłka”. Rodzic wyznacza linie startu i mety. Rodzic z dzieckiem ustawiają się na starcie. Na sygnał pierwsza osoba biegnie jak najszybciej do mety, odkłada piłkę i wraca na swoje miejsce. Zamienia się z drugą osobą, która biegnie zabiera piłkę i wraca na linię startu. Czynność powtórzyć kilkakrotnie.

6. Ćwiczenie tułowia – skręty. Rodzic i dziecko siadają w siadzie skrzyżnym, tyłem do siebie. Wykonując skręt tułowia w tę samą stronę – klaszczemy w ręce partnera. Podobnie wykonujemy ćwiczenie w przeciwną stronę.

7. Rzuty. W parach rzucamy piłkę do siebie w dowolny sposób.

8. Ćwiczenie stóp. Siadamy naprzeciwko siebie. Jedna osoba z pary trzyma piłkę stopami. Turlając ją po podłodze, przesuwa w kierunku partnera.

9. Maszerujemy w parach, podając sobie piłkę z rąk do rąk. Podchodząc do wyznaczonego miejsca, odkładamy piłkę. Dalej wędrujemy, wspinając się na palce i opadając na pięty.

**Dzieci starsze**

**,,Nowa Trampolina pięciolatka” część 4, strona 26-27, ćwiczenie 1**