05.06.2020r.

**Temat: Ćwiczenia gimnastyczne zestaw XXXVII**

1. Ćwiczenie orientacyjno-porządkowe „Mrówki do mrowiska”. R. wyznacza na podłodze skakanką koło – mrowisko. Dziecko-mrówka spaceruje wokół niego. Na sygnał grzechotki wbiega do środka okręgu.

2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Ślimak”. Dziecko wykonuje siad na piętach. R. wręcza mu krążek. Dziecko prowadzi rękę po jego powierzchni, zaczynając od środka aż do jego brzegu. Potem bierze krążek do ręki i kładzie go za sobą. Następnie sięga po niego z drugiej strony.

3. Ćwiczenie kształtujące ręce „Kierownica samochodu rajdowego”. Dziecko siedzi na dywanie, trzyma przed sobą krążek--kierownicę. Obraca nim w różne strony, wykonując ruchy nadgarstkami.

4. Ćwiczenie kształtujące mięśnie nóg „Marsz z bębenkiem”. Dziecko trzyma krążek na wysokości ud. Maszeruje unosząc wysoko kolana i stara się dotknąć nimi krążka.

5. Ćwiczenie skoczne „Przeskoki przez krążek”. Dziecko kładzie krążek na podłodze i przeskakuje przez niego w dowolnych kierunkach.

6. Ćwiczenie zręcznościowe „Zakręć krążkiem”. Dziecko trzyma krążek pionowo na podłodze. Obraca nim tak, aby nie upadł płasko na podłogę.

III.

7. Profilaktyka płaskostopia – ćwiczenie stóp „Polerowanie podłogi”. Dziecko siedzi na krzesełku. Zdejmuje obuwie i pociera na zmianę stopami powierzchnię (podłogę lub dywan).

„Latawiec- praca plastyczna”. Rodzic wspólnie z dzieckiem wykonują latawiec. Potrzebujecie: arkusz papieru lub zamiennie worek na śmieci, nożyczki, farby, pędzel, sznurek, klej lub taśma. Dziecko ozdabia wg własnego pomysłu latawiec.

