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

**6.05.2020r.**

**Ćwiczenia ruchowe. Pomoce: piłka**

Dziecko maszeruje po okręgu. Przechodząc obok kosza, bierze piłkę. Maszerując dalej po okręgu, trzyma piłkę w obu rękach. Unosi ją i opuszcza. Czeka na sygnał R.

1. Zabawa o charakterze ożywiającym.

Dziecko biega po całej sali, podrzuca piłkę, odbija ją od podłogi w dowolny sposób. Na sygnał R., np. gwizdek, zatrzymuje się, siada w siadzie skrzyżnym, piłkę kładzie na kolanach.

1. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych.

Dziecko pozostaje na swoim miejscu. Staje w lekkim rozkroku, piłkę trzyma w obu dłoniach. Wykonuje skłon tułowia w przód, dotyka piłką prawej stopy, potem lewej i prostuje się, wysoko unosząc piłkę nad głową

1. Ćwiczenie mięśni brzucha.

Dziecko kładzie się na plecach. Piłkę wkładaj między stopy, nogi lekko ugina w kolanach. Na „raz” unosi nogi z piłką, na „dwa” opuszcza je.

1. Ćwiczenie tułowia – skręty.

Dziecko w parze z rodzicem stają tyłem do siebie. Odsuwają się na odległość małego kroku. Na umówiony sygnał R wykonują skręt tułowia i dotykają się piłkami. To samo robią ze skrętem w przeciwnym kierunku. Każde uważa, by podczas wykonywania skrętu stopy nie odrywały się od podłogi.

1. Ćwiczenie z elementami równowagi.

Dziecko stoi . Nogi ma złączone, piłkę trzyma w obu dłoniach. Na sygnał R . staje na jednej nodze, a drugą, ugiętą w kolanie, unosi w górę. Dotyka piłką kolana. To samo wykonuje ze zmianą nogi.

1. Ćwiczenie uspokajające.

Dziecko maszeruje po okręgu. Wolno unosi wysoko ręce z piłką, robiąc wdech nosem, i opuszcza je, wydychając powietrze ustami.