06.05.2020r.

**Temat: Ruch to zdrowie.**

Zestaw ćwiczeń

1. Ćwiczenie orientacyjno-porządkowe „Kurczątko w jajku”. Dziecko siedzi na dywanie. Na słowa R.: *Skorupka jajka pękła i wyskoczył kurczaczek*, dziecko wstaje i podskakuje w miejscu.

2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Jajka”. Dziecko stoi w parze z rodzicem. Jedno z nich jest jajkiem, a drugie prowadzi po nim swoje ręce: po głowie, tułowiu i nogach, udając, że je myje, mały masaż.

3. Ćwiczenie równowagi „Ostrożnie z jajkiem”. Dziecko przenosi piłeczkę w miseczce po torze o długości około 150 cm (na początku jest on prosty, w środku tworzy lekki łuk, pod koniec również jest prosty). Dziecko dochodzi do wyznaczonego punku na końcu toru i wraca.

4. Ćwiczenie skoczne „Zajączki”. Gdy R. uderza w bębenek, dziecko skacze obunóż. Gdy przestaje grać, siada na podłodze.

5. Ćwiczenie siły „Naciąganie szarfy”. Dziecko i rodzic stają naprzeciwko siebie i trzymają rękoma szarfę. Każde stara się ją mocno ciągnąć w swoją stronę.

6. Ćwiczenie uspokajające. Głębokie wdechy nosem i wydech ustami.