

Czwartek 8.04.2021r.

Temat: Ćwiczenia gimnastyczne zestaw VIII

Miejsce: ogródek

I.

1. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Jakie zwierzęta mieszkają w lesie?”.

Dziecko swobodnie chodzi po wyznaczonym terenie. Na pytania R. wymienia nazwy zwierząt, które można spotkać w lesie. R. zwraca się do dziecka: *Gdy wymienię nazwę ptaka lub innego zwierzątka, będziesz poruszać się tak jak ono.*

Na hasło R.: *Sowa!* dziecko biega z rozłożonymi rękami-skrzydłami i pohukuje. Na hasło: *Kukułka!* rozkłada ręce i biega, wydając odgłosy kukania. Na hasło: *Lis!* pochyla tułów do przodu, zwiesza ręce i szybko biega.

2. Ćwiczenia dużych grup mięśniowych.

Dziecko podchodzi do drzewa (lub drabinek, płotków – w zależności od tego, co znajduje się na terenie ogródka) i staje do niego przodem w lekkim rozkroku. Ręce opiera o pień drzewa na wysokości klatki piersiowej. Wykonuje opady tułowia na drzewo, uginając ręce w łokciach, i prostuje się.

II.

3. Ćwiczenie kształtujące tułowie – skręty.

Dziecko staje tyłem do drzewa. Wykonuje skręt tułowia w jedną stronę, dotykając rękami pnia. Podobnie w przeciwną stronę.

4. Zabawa na czworakach „Spacer mrówek po liściach”.

R. sprawdza, czy na wyznaczonym terenie nie leżą kamienie i patyki. Dziecko wędruje po obwodzie koła-maszeruje. Przechodząc obok R., odbiera krążek-listek i dalej maszeruje. Na sygnał R.: *Stop!* zatrzymuje się, a krążek- listek kładzie przed sobą na trawie. (czynność powtórzyć 4 krotnie, można wykorzystać zamiennie chusteczki). Na słowa R.: *Mrówki wędrują z liścia na listek!* Dziecko przyjmuje pozycję na czworakach i wolno przechodzi z krążka na krążek.

5. Zabawa bieżna „Kto szybciej do norki?”.

Dziecko trzyma krążek-norkę w dłoni. Rozbiega się po wyznaczonym terenie i kładzie krążek na trawie. Na hasło:

Myszka wędruje po parku! Dziecko biega. Na słowa: *Myszka do norki!* biegnie jak najszybciej do swojego krążka.

6. Rzuty.

Dziecko pozostaje przy swoim krążku. R. daje dziecku jeden woreczek (lub inny przedmiot np. zwiniętą skarpetkę), który dziecko kładzie na krążku (zamiennie chusteczce) . Na sygnał dziecko próbuje podzucić krążkiem woreczek tak, by spadł na niego ponownie.

7. Podskoki.

Dziecko w dowolny sposób podskakuje po całym terenie. Na sygnał R. szybko zatrzymuje się i obunóż wyskakuje jak najwyżej.

III.

8. Ćwiczenie wyprostne.

Dziecko kuca przodem do drzewa, ręce opiera o pień. Na sygnał R. powoli wstaje, prostuje się, wyciągając wysoko ręce.

Następnie opuszcza ręce i wsłuchuje się w odgłosy przyrody. Opowiada o tym, co słyszy.