

**Piątek 02.04.2021r.**

### **Ćwiczenia gimnastyczne z piłką.**

1. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Rzeźba”. Rodzic włącza muzykę i zachęca dziecko do biegania po pokoju, dziecko poruszają się w jej rytmie. Gdy melodia cichnie, przyjmuje dowolną pozycję i stara się nie poruszać. Na włączoną melodię znowu swobodnie biega.
2. Ćwiczenia dużych grup mięśniowych. Dziecko swobodnie porusza się po pokoju. Na sygnał rodzica zatrzymuje się, kuca, dotyka rękami podłogi raz z prawej, raz z lewej strony i oburącz przed sobą. Następnie wyskakuje wysoko, wyciągając ręce nad głowę. Przechodzi ponownie do swobodnego ruchu po pokoju.
3. Ćwiczenie na czworakach. Dziecko przyjmuje pozycję podporu tyłem, biodra uniesione wysoko, piłka leży na brzuchu. Dziecko chodzi po pokoju, uważając, by piłka nie spadła mu na podłogę.
4. Ćwiczenia kształtujące mięśnie tułowia. W pozycji leżenia przodem dziecko piłkę trzyma przed sobą, kładąc na niej obie dłonie. Na Raz! mocno opierając się rękami o piłkę, unosi tułów w górę. Na Dwa! wraca do pozycji leżenia, odpoczywa.
5. Ćwiczenie mięśni brzucha. Dziecko przyjmuje pozycję leżenia tyłem. Piłkę trzyma w obu dłoniach na brzuchu, nogi wyprostowane, złączone. Na Raz! Unosi piłkę i nogi, starając się zbliżyć je jak najbliżej do piłki.
6. Ćwiczenie z elementami równowagi. Dziecko w postawie wyprostowanej, piłkę trzyma w obu dłoniach. Jedną nogę ugina i opiera o drugą na wysokości kolana. Kto potrafi, stara się unosić coraz wyżej ręce z piłką, tak by znalazła się jak najwyżej nad głową.
7. Rzuty do celu. Na sygnał dziecko próbuje wrzucić piłkę do kosza.
8. Ćwiczenie wyprostne. Dziecko chodzi swobodnie po pokoju w rytmie melodii. Gdy muzyka ucichnie, wykonuje przysiad i wyprost tułowia z wyciągnięciem rąk wysoko nad głowę. Potem wędruje dalej.
9. Dziecko maszeruje po pokoju śpiewając znaną piosenkę.

**Obejrzyj proszę filmik o symbolach i tradycjach wielkanocnych.**

<https://www.youtube.com/watch?v=giRwxyKTXcg>

