

Dzień Dobry. Witam nasze kochane „Motylki” i drogich rodziców.  
Zapraszam do wspólnej zabawy.

## **Temat – Poćwiczmy razem z mamą lub z tatą. Ćwiczenia gimnastyczne.**

Cele:

- kształtowanie świadomości własnego ciała w przestrzeni oraz umiejętności dzielenia przestrzeni i nawiązywania kontaktu z rodzicami
- wspomaganie rozwoju dziecka poprzez ruch, kontakt emocjonalny i wzrokowy
- kształtowanie prawidłowej postawy ciała, pewności siebie.

Dzisiaj trochę się pogimnastykujemy. To znaczy - Wy, drogie dzieci, razem z rodzicami.

1. Na początek rozgrzewka przy muzyce:

[https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj\\_ZkldQ](https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj_ZkldQ)

2. „ Bajka o moim ciele”- dziecko i rodzic siedzą naprzeciwko siebie i nazywają różne części ciała i jednocześnie wykonują konkretny ruch:

- poznamy swoje rączki,
- rączki witają się z nóżkami, dotykamy swoje stopy
- paluszki spacerują dalej i spotykają kolana
- po kolanach mamy brzuszki, głaszczemy i masujemy
- idą paluszki dalej i witają się z szyją, kręcimy szyją raz w jedną, raz w drugą stronę
- po szyi poznają paluszki buzię, dotykają oczy, nos- liczą dziurki w nosie, dotykają brodę
- paluszki –wędowniczki głaszczą włosy i spotykają uszy, liczą uszy
- poprawiają fryzury.

3. „Koncert - gra na plecach”- rodzic klęczy na podłodze obok leżącego dziecka (dziecko leży na brzuchu na podłodze). Rodzic gra palcami na plecach dziecka. Najpierw lekko uderzając opuszkami palców, potem coraz mocniej, a następnie kantami dłoni, pięściami i całymi dłońmi. W trakcie wykonywania ćwiczeń należy zmieniać siłę i rytmy uderzeń. Po chwili należy dokonać zmiany ról.

4. „ Bączek”. Rodzice i dziecko siedzą na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi. Odpychając się rękoma, każdy próbuje samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.

5. Wspólna zabawa przy muzyce:

<https://www.youtube.com/watch?v=ixAZlzJKzQ8>

6. „Piłowanie drewna”. Rodzic i dziecko siedzą w rozkroku, zwróceniu przodem, trzymając się za skrzyżowane dłonie i wykonując ruchy naprzemienne wspólnie piłują drewno.

7. „Rowerek”- dziecko i rodzic leżą na plecach z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi kolanami. Dziecko i rodzic leżą tak, aby jego stopa była oparta o stopy partnera. Następnie wspólnie wykonują tzw. rowerek. Rodzic powtarza rymowaną, różnicuje tempo:

„Jedzie Antek na rowerze,  
A pan Filip na skuterze.  
Raz, dwa, trzy, jedź i ty”

8. „Przepychanka”. Rodzic dziecko siedzą na podłodze w siadzie prostym oparci o siebie plecami. Dziecko próbuje przepchnąć rodzica. Następuje zmiana ról.

9. „Naleśniki”, czyli rolowanie po podłodze. Rodzic klęczy na podłodze przy leżącym na plecach dziecka, które ma wyciągnięte ręce w tył (za głowę). Rodzic klęcząc stara się powoli i lekko obrócić (przetoczyć) dziecko na brzuch. Może nastąpić zmiana ról.

10. „Rak”. Ćwiczenia relaksujące.

Idzie, idzie rak

Rodzic i dziecko zwróceni do siebie twarzą. Spacerujemy palcami: kciukiem i wskazującym po ręce dziecka.

Czasem naprzód, czasem wstak.

Odpowiednio zmieniając kierunek ruchu.

Idzie rak nieborak.

Spacerujemy jak na początku.

Jak uszczypnie będzie znak.

Delikatnie i z humorem naśladujemy szczypanie. Następuje zmiana ról.

11. Zakończenie. Pomaszerujcie po całym pokoju w rytm piosenki.

<https://www.youtube.com/watch?v=k0SJRxf7M1k>

Po zakończonych ćwiczeniach uzupełnijcie kartę pracy.

Bardzo głodna gąsienica – Powtarzające się rytmy

Uzupełnij poniższe powtarzające się rytmy.

