

KRASNOLUDKI ĆWICZĄ Z RODZICAMI

ĆWICZENIA PORANNE

Jadą rowery – dziecko biega w różnych kierunkach wysoko unosząc kolana, ręce naśladując trzymanie kierownicy.

Jak się kręcą koła roweru – rozkrok, zataczanie rękami kół.

Pompowanie dętki roweru – dziecko w rozkroku, lewą ręką chwyta lewą stopę, prawa ręka pompuje, naśladując ruch wciskania i wysuwania tłoka.

Próbuję jak chodzą pedały – kilka ruchów nogą naśladując pedałowanie / stanie na jednej nodze, druga zatacza stopą i kolanem kółeczka/.

Wycieczka rowerami - bieg z wysokim unoszeniem kolan, dziecko za rodzicem; rowery jadą szybko, wolno.

Wstawianie rowerów do „garażu”.

ZABAWA RUCHOWA

Zabawa taneczna przy muzyce – Rodzicu! Włącz dziecku (i sobie) ulubioną muzykę.

Dzieci pomagają w przygotowaniu trasy marszu.

- skakanka zawieszona między krzesłkami na wysokości 20-30 cm

- slalom między nogami stołu – na czworaka

- murek ułożony z dużych klocków / 40cm/

- czworakowanie pod niewidzialną linią

- przeskoki przez :kałuże” - klocki

Rodzicu! A czy tak potrafisz? – rodzice również pokonują przeszkody.

Dzieci sprzątaj tor przeszkód.

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

Dziecko chodzi o Sali w rytm grany przez rodzica na pokrywcę – rodzic i dziecko, każdy ma swoją apaszkę.

Dziecko w siadzie klęcznym – podnoszą apaszkę w górę i kładą jak najdalej przed sobą i wracają do klęku.

Siad prosty, apaszka na podłodze, przechodzą do leżenia tyłem, z jednoczesnym podciągnięciem stóp; powrót do siadu prostego.

Dziecko zakłada apaszkę na szyję, stoi na jednej nodze, podciąga stopę do góry.

Apaszka ułożona na podłodze. Przeskoki przez apaszkę.

Zabawa bieżna – dziecko jest konikiem- rodzic woźnicą – apaszka przełożona przez dziecko – zaprzęgi jeżdżą po pokoju. Zmiana ról. .

Siad skrzyżny, ręce z apaszką ułożone w górze, i skłony w przód, w tył, w prawo, w lewo.

Leżenie przodem. Apaszka zwinięta w kłębuszek, trzymana oburącz jak flet. Gra na instrumencie – Ramiona lekko uniesione w górę.

Siad na podłodze, zwijanie apaszki palcami stóp.

Dziecko siada rodzicowi na kolana i przy muzyce relaksacyjnej przytulają się lekko kołysząc.