

MAMO! TATO! FAJNIE ĆWICZY SIĘ RAZEM!!!! 27. 04. – 30.04. 2020r

ĆWICZENIA PORANNE

Marsz przy muzyce z klocków.]

Podskoki obunóż, na jednej nodze, na drugiej nodze, podskoki dookoła rodzica.

Czworakowanie przodem, tyłem, bokiem.

Stanie na jednej nodze z rozłożonymi w bok ramionami, przerwa i wykonanie ćwiczenia od początku.

Bieg w miejscu – wolno, coraz szybciej i znowu coraz wolniej.

ZABAWA RUCHOWA

Zabawa ilustrująca muzykę poważną – youtube Wiosna. A. Vivaldi

Zabawa „Rób tak jak Ja” (dziecko naśladuje ruchy rodzica):

- podskoki
- przysiady
- stanie na jednej nodze
- koci grzbiet
- 3 obroty dookoła siebie
- Figurki
- Pozostałe ruchy wg pomysłu dziecka lub rodzic

Zabawa przy muzyce” Głowa, ramiona, kolana, pięty

(https://www.youtube.com/watch?v=JDSQlxZ_scY)

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

Dziecko i rodzic stoją w lekkim rozkroku – wyginają się w różne strony, przeciągają się, „ strzepują mrówki”.

Trzy małe podskoki a czwarty to wyskok wysoko w górę – 5 -6 powtórzeń.

Czworakowanie – powoli, ciężko, następnie – szybko, lekko.

Marsz stopa za stopą – mierzenie długości pokoju.

Bieg, na hasło STOP – tworzenie figurek: stojąc, w kolejnych powtórzeniach na czworaka, na leżąco.

Wschodzące i zachodzące słońce – dziecko zwija się w kulkę na dywanie, powoli wstaje, rozciąga się, staje na palcach z wysoko uniesionymi ramionami.

Zachodzące słońce – powolne zwijanie się q kulkę na dywanie.

Zabawa taneczna przy ulubionej przez dziecko muzyce.