

## **MAMO, TATO POĆWICZ ZE MNĄ - 14.04.17.04.2020**

### **Ćwiczenia poranne:**

Dziecko biega omijając zręcznie meble w pokoju, na uderzenie w pokrywkę, wolno obracają się w kółko z ramionami wzniesionymi w bok, następne uderzenie - , dziecko ( wraz z rodzicem) znów biega. Sufit – podłoga – dziecko stoi w rozkroku, na hasło PODŁOGA – dziecko wykonuje przysiad podparty, na hasło – SUFIT – dziecko wykonuje podskok.

Szybie ubrania – siad skrzyżny; dziecko-krawiec nawleka igłę, przytrzymuje ręką materiał na prawym kolanie i wyciągając długą nitkę skręcając tułów w prawo / skręt za prawą ręką po skosie/. Lekkie podskoki obunóż w miejscu. Na sygnał wyskok w górę i kłaśnięcie. Marsz na palcach, piętach, krawędziach stóp.

### **Zabawa ruchowa:**

Dziecko chodzi po pokoju, wita się z różnymi przedmiotami w pokoju: dotykając się wymienionymi przez rodzica częściami ciała:

- witaj się kolanem z szafą
- witaj się głową z fotelem, itp..

Kogut – rodzic oraz kurka – dziecko – spacerują po podwórzu zbierając ziarenka; kogut staje prosto, macha skrzydłami / rękami/ i pieje KUKURYKU – na ten sygnał do koguta podbiega kurka i woła: KO KO KO . Po chwili kurka dalej szuka ziarenek- zmiana ról.

Kogut stoi daleko od kurki, tak by miała długą drogę do przebiegnięcia. Kurka biegnie do koguta . Dziecko i rodzic stoją do siebie przodem. Zabawa przy melodii Kaczuchy.

### **Ćwiczenia gimnastyczne:**

Dziecko bierze skakankę - wchodzi do środka i jest konikiem, rodzic woźnicą. Zaprzęg jedzie w różnych kierunkach w tempie.

Dzieci leżą na brzuchu, naprzeciwko – rodzic. Chwytają skakankę oburącz i starają się lekko unieść ją lekko do góry.

Rodzic siada w obręczy a dziecko chodzi wokół niego najpierw przodem a potem tyłem.

Dziecko układa skakankę na podłodze . Biega - na dźwięk pokrywki – wskakuje z rodzicem do koła ułożonego ze skakanek. .

Dziecko staje naprzeciwko rodzica – rozciągnięta skakanka – przeciąganie liny.

Dziecko siada naprzeciwko rodzica przed skakanką, chwyta skakankę palcami stóp i stara się przeciągnąć ją na swoją stronę.

Marsz na palcach, piętach, wewnętrznych i zewnętrznych krawędziach stóp.