

Dzień Dobry. Witam nasze kochane „Motylki” i drogich rodziców.
Zapraszam do wspólnych zajęć poprzez zabawę.

Temat – Ćwiczenia gimnastyczne.

Cele:

- rozwijanie sprawności fizycznej
- prawidłowe wykonywanie ćwiczeń stóp.

Czy już nasze kochane motylki gotowe do działania. To dzisiaj poćwiczycie.

Rodziców proszę o przygotowanie szyfonowych chusteczek, a jeżeli takich nie macie to może być zwykła chusteczka higieniczna.

1. Na rozbudzenie zapraszam do rozgrzewki przy muzyce. Zaproście rodziców i rodzeństwo do wspólnego ćwiczenia z wami.

<https://youtu.be/PWFjRWSaBuA>

2. Ćwiczenie z elementem rzutu i łapania.

Dziecko dłońmi ścisza mocno chusteczkę, a następnie wyrzuca ją w górę jak najwyżej i łapie.

3. Ćwiczenie z krążeniem ramion.

Dziecko stoi w rozkroku, plecy ma wyprostowane- łopatki ściągnięte. Trzymając chusteczkę w prawej dłoni, zatacza wyprostowaną ręką duże koło. Następnie przekłada chusteczkę do lewej dłoni i powtarza ćwiczenie.

4. Ćwiczenie z elementem skłonu.

Dziecko chwyta chusteczkę oburącz, unosi ją wysoko nad głową, wykonuje skłony do boków, i przodem do podłogi.

5. Ćwiczenie z elementem wymachu rękami.

Dziecko prawą ręką trzyma chusteczkę, lewą opiera na biodrze, plecy wyprostowane. Następnie wykonuje duży wymach ręką, trzymając chusteczkę. Po kilku powtórzeniach, następuje zmiana ręki trzymającej chusteczkę.

6. Ćwiczenie z elementem przeskoku.

Dziecko kładzie chusteczkę na podłodze i przeskakuje przez nią obunóż: raz z jednej, raz z drugiej strony.

7.Ćwiczenie rozciągające mięśnie klatki piersiowej.

Dziecko siedzi, plecy ma wyprostowane. Jedną rękę ma wyciągniętą w górę w skos, drugą rękę – w dół w skos. W pierwszej ręce trzyma chusteczkę. Składa ręce na wysokości klatki piersiowej, gdzie następuje przekazanie chusteczki. Ćwiczenie powtarza.

8.Ćwiczenie wzmacniające mięśnie kręgosłupa.

Dziecko leży na brzuchu, nogi ma wyprostowane i złączone, głowę uniesioną, w rękach wyciągniętych do przodu trzyma chusteczkę. Stara się chwilę wytrzymać w tej pozycji, a następnie odpoczywa.

9.Ćwiczenie stóp.

Dziecko stoi, przed nim leży chusteczka. Stara się złapać chusteczkę palcami stopy (naprzemiennie, stopy bose) i podrzucić do góry.

10. Ćwiczenie mięśni nóg.

Dziecko wysoko unosi kolana i stara się przełożyć chusteczkę raz pod prawym, raz pod lewym kolaniem.

11.Ćwiczenie przeciw płaskostopiu.

Dziecko siedzi z rękoma podpartymi z tyłu i podnosi chusteczkę palcami stóp (bose stopy).

Na zakończenie - Taniec motyli – słuchając utworu, swobodnie naśladujcie motyle fruujące po łące, poruszajcie chusteczkami.

<https://www.youtube.com/watch?v=Za1djTAb4qs>

Kiedy muzyka ucichnie, rozłóżcie chusteczki na podłodze, siadźcie na nich (siad skrzyżny) i wyprostujcie plecy.

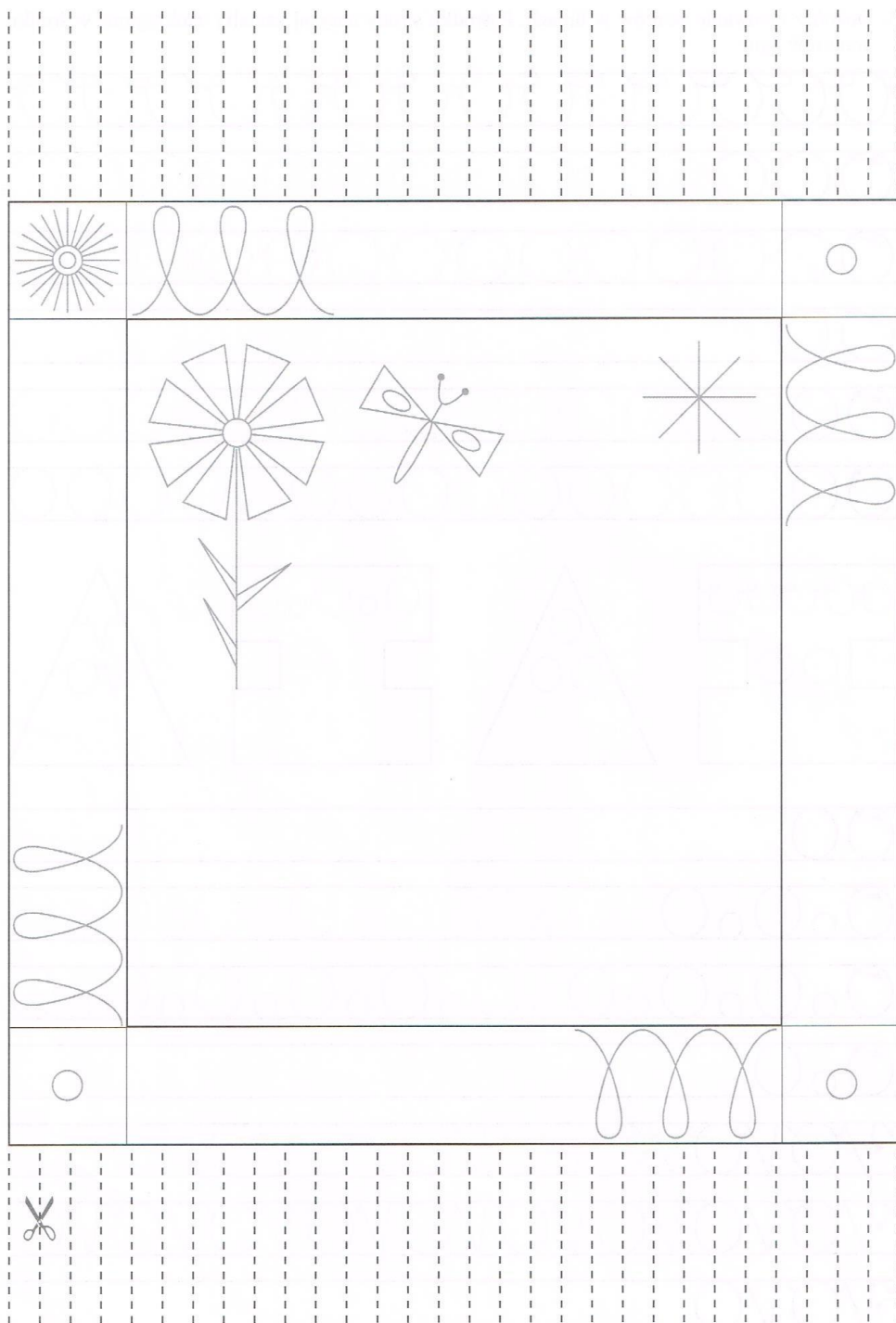
Oddychajcie swobodnie, wciągając powietrze nosem i wypuszczając buzią – naśladujcie wachanie kwiatów.

W wolnej chwili uzupełnijcie kartę pracy.

Ćwiczcie sprawność cięcia po linii prostej.

Powodzenia!

1. Dokończ rysowanie dywanika. W pustym miejscu zaprojektuj własne wzory. Nożyczkami natnij z dwóch stron frędzelki.



A gdy dopadnie was nuda to poćwiczcie wspólnie z rodzicami - ze skakanką albo sznurkiem.

<https://youtu.be/u3F0v0IO2eQ>