ZAJĘCIA RUCHOWE 01. 06. – 05.06. 2020r

Ćwiczenia poranne z gazetami

Dzieci i rodzice formują kulę z gazety (każdy swoją).
Podrzucanie kuli wysoko, nisko – łapanie jej.
Przeskoki przez kulę na jednej nodze, na obu nogach.
Leżenie na brzuchu o toczenie kuli za pomocą czoła.
Leżenie na plecach i zabawa kulą tak jak kotek piłką.
Zamiana kul – rzucanie kul do siebie nawzajem w tym samym czasie.
Rozwijanie kuli i składanie gazety w małą kostkę.

Zabawa ruchowa

Dzieci i rodzice zamieniają się w kotki.
Kotki chodzą po „płotku" i rozglądają się za myszkami.
Kotki kładą się na podłodze przeciągają się, turlają z boku na bok.
Kotki chodzą , biegają po pokoju.
Kotki robią koci grzbiet.

Zabawę powtarzamy kilka razy.

Ćwiczenia gimnastyczne – tor przeszkód

Dzieci z rodzicem stają w rozkroku, wykonują ćwiczenia wymyślone przez dzieci , np.
- wspinanie się na palce
- skłony
- skrętoskłony
- podskoki
- przysiady

Rodzicu! Wspólnie z dzieckiem ustaw tor przeszkód, np.
- przeskoki przez klocek
- przejście w tunelu zrobionego z krzesła
- bezpieczne wejście na krzesełko i zejście
- podrzuty piłki
- „ kulawy lisek" na wyznaczonym terenie itd……..

Wspólne zbieranie sprzętu wykorzystanego do toru przeszkód.