

## **KRASNOLUDKI ĆWICZĄ Z RODZICAMI 15 – 19.06.2020r**

### **Ćwiczenia poranne**

Dziecko biega z uniesionymi rękami tak, jak gdyby trzymało kierownicę – bieg w różnych kierunkach z wymijaniem z rodzicami.

Wspięcie na palce, ramiona w bok a następnie przysiad podparty wolno wykonywany.

Dziecko naśladuje przejście przez:

- niski tunel - chód na czworakach nisko

- w wysokim tunelu – chód na czworakach ale prawie proste nogi

W staniu dłonie zwinięte w pięści, wymachy ramion w przód i w tył z lekkim ugięciem kolan i wahaniami tułowia w lewo, w prawo, w przód, w tył.

Odbijając się na zmianę raz jedną raz drugą nogą „pokonywanie” przeszkód.

Dziecko staje plecami do rodzica, w rozkroku, skłon, sięganie do dłoni rodzica i wyprost.

### **Zabawa ruchowa**

„ Dzieci w domkach – dzieci na spacer” – dziecko wychodzi na spacer, biega, podskakuje, tańczy. Na uderzenie w bębenek – jak najszybciej wraca do domu – np. siadając na krzeselku.

Wyznaczenie startu i mety / po dwóch stronach sali/. Dziecko stoją na linii startu – na linii mety stoi rodzic, zmiana miejsc biegiem, podskokami, na czworakach, stopa za stopą.

Zabawa ze skakanką – przeskoki na skakance – liczenie poprawnych przeskoków, zdrowa rywalizacja między dzieckiem a rodzicami, rodzeństwem.

Rodzicu – pamiętaj! Nie dawaj dziecku forów.....

### **Ćwiczenia gimnastyczne**

Rozgrzewka przed meczem:

Podskoki

Pajacyki

Skłony

Bieg w miejscu

Wyznaczenie miejsca na bramki – ustalenie zasad gry.

Mecz piłki nożnej – Rodzinne Mistrzostwa Krasnoludków.