

## **MAMO, TATO! Poćwiczcie ze mną..... 8.06. – 12.06.2020r**

### **Ćwiczenia poranne**

Marsz na palcach, piętach, zewnętrznych krawędziach stóp.

Podskoki obunóż, na jednej nodze.

Siad skrzyżny, ręce wzdłuż tułowia, przeniesienie ramion w górę i klaskanie nad głową – opuszczenie ramion – kilka powtórzeń.

Stojąc spleatanie dłoni przed sobą, przekładanie nogi przez splecione dłonie i wyjmowanie nogi z powrotem.

Naśladowanie chodu niedźwiedzia – powoli, ciężko; lisa – bieg szybki, sprytny.

Muzyka relaksacyjna - odpoczynek, wyciszenie.

### **Zabawa ruchowa**

Słonko świeci – dzieci tańczą dowolnie przy muzyce; deszcz pada – przykucają, głowę chowają między nogi.

Na dywanie rozłożone poduszki lub klocki – to kałuże; dzieci z rodzicami chodzą pomiędzy nimi tak, by nie wpaść do kałuży.

Dzieci podskakują, obracają się dookoła siebie, na hasło BURZA chowają się pod stołem, krzeselkiem.

Zabawa taneczna przy ulubionej muzyce dziecka.

### **Ćwiczenia gimnastyczne – można wykonać na powietrzu**

Dziecko chodzi uderzając rytmicznie w piłkę. wykonuje polecenia rodzica: siad z piłką w obydwu rękach, lekkie podrzucanie piłki.

Dziecko plecami do rodzica, podają sobie piłkę między nogami.

Dziecko stoi w lekkim rozkroku, piłka w wyciągniętych rękach – dziecko zataczaj koła piłką.

Siad prosty, piłka między stopami. Dziecko przechodzi do leżenia na plecach a nogi z piłką przenosi za głowę i podaje do wyciągniętych rąk.

Dziecko stoi w rozsypce, staje na jednej nodze i przekładaj pod kolanem piłkę.

Dziecko rzuca do rodzica piłkę oburącz, jedną ręką .

Dziecko lekko kopie piłkę do rodzica.

Dziecko wkłada piłkę między kolana, przysiada i prostuje się.

Celowanie do kosza.