

## Ćwicze ze swoimi rodzicami.... 22 – 26.06.2020r

### Ćwiczenia poranne

#### **Kot jest – kota nie ma**

- na hasło: **kota nie ma** – swobodne poruszanie się po pokoju
- na hasło: **kot jest** – przysiad i chowanie głowy między kolanami

**Koty** – biegają na czworakach w różnych kierunkach, następnie zatrzymują się i prostują się wyciągając ręce, aż do zupełnego wyprostowania

**Koty** leżą na plecach, przeciągają się, przetaczają z boku na bok.

**Koty** chodzą powoli na czworakach tak jakby chodziły po płocie.

### Zabawa ruchowa

Chodzimy po „wysokim piasku” – dziecko idzie za rodzicem i naśladuje jego kroki:

- wysokie unoszenie kolan
- otrzepywanie butów
- omijanie kamieni

Dziecko idzie na czworakach tocząc głową piłkę – odpoczynek w leżeniu na plecach i powtórzenie zabawy.

Skaczące piłeczki – zabawa ze śpiewem i pokazywanie ruchem treści piosenki:

Kolorową piłkę mam, kolorową piłką gram,

Skacze piłka tap, tap, tap, tu ją złap, tam ja złap.

Drzewa na wietrze – gdy mama lub tata zaczyna szumieć – dziecko podnosi do góry ręce i porusza nimi jak gałęziami na wietrze; gdy szum ucichnie – dziecko i rodzice kładą się na morskiej plaży i opalają.

### Ćwiczenia gimnastyczne

Pozdrowienie podłogi:

- głową
- ciałem

Tykanie zegara:

- w siadzie
- w staniu

Taniec brzucha:

- w siadzie skrzyżnym
- w staniu

Zabawy z piłką, skakanką, serso.