

DODATKOWA PROPOZYCJA DLA DZIECI:

Drogie „SŁONECZKA” teraz przed Wami zestaw ćwiczeń gimnastycznych, który pomoże Wam w zdobyciu sprawności fizycznej.

Przygotujcie: **plastikowe kręgle lub rolki po ręcznikach papierowych oraz oczywiście strój do gimnastyki.**

Poproście rodziców żeby poćwiczyli z Wami i **DO DZIAŁA!!!**

Czekamy na Wasze zdjęcia przesłane na kontaktsloneczka@gmail.com

Ćwiczenia gimnastyczne:

1) „Posłuszne kręgle” - zabawa orientacyjno-porządkowa.

Dzieci poruszają się swobodnie, trzymając kręgle lub rolki w rękach. Na mocne klaśnięcie rodzica zatrzymują się i manipulują kręglami: podają je sobie z jednej ręki do drugiej, z przodu, za plecami, pod kolanami; podrzucają je i łapią.

2) „Jak najdalej w przód” - ćwiczenia mięśni brzucha .

Dzieci w siadzie prostym, kręgle trzymają w obu rękach. Wykonują skłon tułowia w przód, sięgając rękami z kręglami jak najdalej w kierunku stóp (kolana mają proste).

3) „Na prawo, na lewo” - skręty.

Dzieci w siadzie skrzyżnym, trzymają kręgle na głowach, przytrzymując je rękami, łokcie mają skierowane na zewnątrz. Wykonują skręty tułowia w prawo i w lewo; co pewien czas wykonują kilka rzutów i chwytów kręgli.

4) „Witamy stopy” – skrętoskłony.

Dzieci w siadzie rozkrocznym, kręgle trzymają oburącz w górze; wykonują skrętoskłon do lewej stopy – przywitanie jej kręglem, wyprost; wykonują skrętoskłon do prawej stopy – przywitanie jej, wyprost (podczas ćwiczenia dzieci starają się nie zginać kolan, kręgle trzymają obiema rękami).

5) „Oglądamy kręgle” - ćwiczenie mięśni grzbietu.

Dzieci w leżeniu przodem, trzymają kręgle w obu rękach przed głową. Unoszą głowę, prostują ręce; oglądają kręgle, wytrzymują przez chwilę. Potem powracają do leżenia – odpoczywają.

Pozdrawiamy Was bardzo serdecznie!

Oczekujemy na ponowne nasze wspólne spotkanie.

Wasze Panie 😊😊



Ćwiczenia można powtarzać każdego dnia.