

# **Drodzy Rodzice, kochane Dzieci, Witam po weekendzie, zapraszam do wspólnej zabawy..**

**Data: 12.04.2021 poniedziałek**

**Temat: Jak chcesz zdrowym być, razem z nami ćwicz! - ćwiczenia usprawniające sprawność fizyczną.**

1. Na początek zajęć zapraszam do rozgrzewki.

Link do rozgrzewki:

[https://www.youtube.com/watch?v=m2WsGrvCx\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=m2WsGrvCx_w)

2. "Marmurki" - Zabawa orientacyjno-porządkowa.

Swobodny bieg dziecka w różnym kierunku. Na hasło "Marmurki" dziecko zatrzymuje się i nieruchomieje w różnych pozach.

3. "Drzewa na wietrze" - Ćwiczenie dużych grup mięśniowych.

Dziecko stoi w rozkroku, ma ramiona uniesione w górę. Porusza ramionami kołysząc się na boki (silny wiatr-skłon pogłębiony).

4. "Skaczące piłki" - Zabawa z elementem podskoku.

Podskoki obunóż w swobodnym tempie.

5. Zabawa z elementem równowagi „Bocian szuka żabek”

Dziecko zamienia się w bociana chodzi, wysoko podnosząc kolana, na hasło rodzica „Bocian”, co pewien czas zatrzymuje się, staje na jednej nodze i mówi: „Kle, kle, kle, żabki mi się chce”.

6. „Kucyki” - Zabawa bieżna.

Dziecko z rodzicem tworzą parę, trzymają skakankę lub dłuższą wstążkę. Jedna osoba, zakłada skakankę/wstążkę pod pachy - jest konikiem, druga chwyta za skakankę (lejce), stojąc z tyłu - jest woźnicą. Zaprzęgi ruszają z miejsca, jeżdżą w różnych kierunkach, unikając kolizji. Po krótkiej zabawie, następuje zamiana ról.

7. Zakończenie zajęć - „Relaksacja z pieskiem”

Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=zx5kz31mX74>