

15.04.2021

## Zabawy kreatywno-ruchowe gr 2

Kochane dzieciaczki zapraszam do kolejnych naszych ćwiczeń i zabaw.

Zaproście do nich całą rodzinę i bawcie się dobrze!!!

**Przygotujcie:**

**matę, kartkę papieru, małą i średnią piłkę, hula –hop lub/skakanka/sznurek, książkę i oczywiście wygodny strój. Jak nie mamy piłek pomijamy ćwiczenie lub zastępujemy czymś innym.**



1. Na początek zapraszam na „Wycieczkę do zoo”

➤ <https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcIjudZ8>

2. **Baczność** – zabawa orientacyjno – porządkowa.

Dzieci podskakują z nogi na nogę w pokoju lub na podwórku w rytmie bębena (można zastąpić garnkiem i patyczkiem). Kiedy bębenek milknie, przechodzą do siadu skrzyżnego, pozostają w bezruchu przez kilka sekund. Na hasło „baczność”, zrywają się z miejsc i stają na baczność.

3. **Dzieci i Rodzice** – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Na hasło „maluchy”, dzieci poruszają się lekko na ugiętych kolanach z wyprostowanym tułowiem. Na hasło „starszaki” Rodzice maszerują swobodnie unosząc wysoko kolana.

4. **Chrabąszcz** – zabawa z elementem czworakowania. Dzieci spacerują na czworakach w dowolnych kierunkach. Na hasło „chrabąszcze” przechodzą do leżenia na plecach i w powietrzu przebierają nogami i rękami.

5. **Ćwiczenie równoważne**. Marsz w dowolnych kierunkach. Na hasło „stop”, przenoszą ręce na boki, stają na jednej nodze i pozostają w bezruchu przez kilka sekund.

6. **Zabawa z elementem skoku**. Ze skakanki na środku pokoju rodzic formuje „kałużę”. Dzieci podskakują w różnych kierunkach. Na hasło „hop” zatrzymują się „przed kałużą” i wskakują do niej.

7. **Zabawa bieżna**. Dziecko w rytmie melodii biega na palcach, na hasło „w tył zwrot”, obracają się i biegną w przeciwną stronę.

8. **„Naśladowanie zwierząt”:**

➤ **motyl** – otwiera klatkę piersiową, ściąga łopatki, napina mięśnie brzucha;

➤ **bocian** – angażuje do pracy mięśnie głębokie, od nich zależy stabilność naszego ciała; stanie na jednej nodze to dla wielu dzieci trudne wyzwanie;

- **żółw, wąż, niedźwiedź, lew, pantera** – angażują mięśnie brzucha, tułowia, pośladków, czyli mięśnie stabilizujące, korygują odstające łopatki;
    - **zając** – koryguje kolana koślawe;
  - **małpa** – idealne ćwiczenia dla dzieci z odstającymi łopatkami, uczy napięcia i kontroli mięśni okolicy łopatek;
    - **słoń** – koryguje stopy płasko-koślawe,
  - **tygrys** – bardzo potrzebne ćwiczenia, aby rozciągnąć, rozluźnić zbyt mocno napięte mięśnie grzbietu np. w wyniku długiego przebywania w pozycji siedzącej.
9. Na koniec relaksacja – zapraszam do bajki relaksacyjnej „**Mały piesek**”. Kładziemy się wygodnie na podłodze i słuchamy...
- <https://youtu.be/zx5kz31mX74>

**Pozdrawiam Was bardzo serdecznie!!! 😊😊**