

16.04.2021 – piątek
Zabawy kreatywno-ruchowe gr 2



Na powitanie przybijamy „piątkę”
Zapraszam do ćwiczeń, bawcie się dobrze...
To zaczynamy...Gotowi?

Przygotujcie: wygodny strój, woreczek gimnastyczny (można zastąpić woreczek skarpetką z grochem, fasolą przewiązaną wstążką lub gumką recepturką), skakanka lub wstążka.

1. Przygotowanie – Marsz po pokoju.

Dzieci maszerują w kole. Gdy mijają kosz z **woreczkami** zabierają po jednym. Marsz trwa do momentu, w którym wszystkie dzieci będą miały woreczki.

2. Zabawa orientacyjno-porządkowa.

Dziecko biega swobodnie po pokoju, na sygnał zatrzymuje się i wita się ze swoim woreczkiem z różnymi częściami ciała.

3. Skłony w przód.

Dziecko w rozkroku, woreczek kładzie na głowie, wykonuje skłony w przód tak, aby woreczek spadł, następnie podnosi woreczek i kilkakrotnie powtarza ćwiczenie.

4. Ćwiczenie tułowia – skłony w bok.

Dziecko siada w siadzie skrzyżnym, kładzie woreczek na głowie. Wykonuje powoli skłon w jedną stronę w bok tak, aby woreczek spadł, potem podnosi go ręką prawą bądź lewą – w zależności od tego, w którą stronę wykonywało skłon. Powtarzamy kilka razy w każdą stronę.

5. Czworakowanie – Kulawy lisek.

Dziecko wkłada woreczek między kolano nogi zgięte i przyjmuje pozycję na czworaka. Przemusza się podskakując na drugiej nodze i posuwając się na rękach. Po chwili odpoczynku powtarza ćwiczenie z drugą nogą.

6. Ćwiczenie równowagi – Przejdź po ławeczce.

Dziecko trzyma woreczek w jednej ręce i przechodzi po ławeczce. Jeżeli nie ma ławeczki można ułożyć „drogę” ze **wstążki lub skakanke**.

7. Zabawa bieżna.

Dziecko biega swobodnie po pokoju trzymając woreczek w jednej ręce. Na sygnał rodzica zatrzymują się, podrzuca woreczek do góry, łapie go i biega dalej. Powtarzamy kilka razy.

Można wykonać trudniejszy wariant zabawy – po podrzuceniu woreczka należy klasnąć przed sobą.

8.Ćwiczenia tułowia – skręty.

Dziecko siada w siadzie rozkrocznym. Trzymając woreczek oburącz skłania się do jednej nogi próbując dotknąć woreczkiem palców stóp. Ćwiczenia powtarzamy kilka razy, zmieniając stopę.

9.Zabawa z elementem rzutu.

układamy ze wstążki przed dzieckiem koło. Zadaniem dziecka jest rzucić woreczek tak, aby trafić do koła. Zabawę powtarzamy 4 razy.

10. Ćwiczenie stóp.

Dziecko siada w siadzie skulnym podpartym i próbuje palcami u stóp chwycić woreczek. Ćwiczymy na zmianę prawą i lewą nogę.

**Na tym dziś kończymy nasze zajęcia.
Pozdrawiam Was serdecznie i życzę miłego weekendu...
Pani Marzena**