Zestaw ćwiczeń gimnastycznych "Spacerujemy po ogrodzie"- dla dzieci 6- cio letnich.

Ćwiczenia porządkowe:dziecko chodzi po" ogrodzie" i wącha kwiaty wykonując przy tym skłony w dół i wyprosty.

Ćwiczenia tułowia skłony boczne „Drzewami kołysze wiatr”. Dziecko stoi w rozkroku, ręce luźno wzdłuż ciała. Wolne rytmiczne skłony w lewo, w prawo. Po kilku skłonach –wyprost (wiatr przestał wiać i nie kołysze drzewami).

Ćwiczenia z elementami czworakowania „Drabina”- dzieci wspinają się coraz wyżej jak po "drabinie".

Ćwiczenia dużych grup mięśniowych „Puste kosze, pełne kosze” dzieci wykonują przysiad podparty, na zapowiedź „puste kosze” prostują się , rozkładają ręce w bok; na zapowiedź „pełne kosze” wykonują powtórnie przysiad podparty.

Zabawa bieżna – „Samochody” –dzieci (samochody) jeżdżą po dywanie w dowolnym tempie. Kolorowe krążki to – światła drogowe. Dzieci reagują – czerwony krążek – stoją, zielony – jadą. Ćwiczenia uspokajające. Marsz zwykły i we wspięciu.

Kochani Rodzice

proszę zachęcać dzieci do przybierania poprawnej pozycji wyjściowej do ćwiczeń oraz poprawnego reagowania na polecenia oraz różnego rodzaju sygnały. Życzę wesołej zabawy!