**Środa 07.04.2021**

**Temat tygodnia: Dzień i noc**

**Ćwiczenia gimnastyczne**

**Kochanie dzieci!**

**Zapraszam Was na ćwiczenia gimnastyczne z wykorzystaniem szalika – komina (powinien być większy, aby dziecko mogło przejść przez nie) lub związanego sznurka.**



**1. Ćwiczenie orientacyjno-porządkowe o charakterze ożywiającym „Droga do domku”.** Rodzic rozkłada w różnych miejscach kolorowe koła z szalików, lin itp., - jedno z nich dziecko wybiera jako swój domek. Dziecko swobodnie porusza się szukając drogi do swojego domku. Na hasło: Znajdź swój domek! stara się jak najszybciej usiąść w nim w siadzie skrzyżnym.

**2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Przejdź przez szarfę” – komin apaszkowy**. Dziecko rozkłada przed sobą na podłodze szarfę, komin apaszkowy. Na sygnał dziecko przechodzi przez nie od dołu przez nogi, a potem górą przez głowę.

**3. Zabawa na czworakach „Z kamienia na kamień”.** Dziecko rozkłada na podłodze swoje szarfy. Porusza się między nimi na czworakach. Na hasło: Skocz na kamień! szybko, skokiem żabki, wskakuje na najbliższy kamień – szarfę.

**4. Ćwiczenie tułowia – skręty**. Dziecko w siadzie skrzyżnym trzyma w jednej ręce zwiniętą szarfę. Na sygnał wykonuje skręt tułowia w prawą stronę i kładzie szarfę z tyłu, za plecami, na podłodze. Odwraca się w przeciwnym kierunku i zabiera szarfę.

**5. Podskoki.** Dziecko rozkłada szarfę. Wskakuje do niej i wyskakuje z niej w przód, w tył, na boki, obunóż i na jednej nodze.

**6. Ćwiczenie uspokajające**. Marsz po okręgu zwykły i we wspięciu na palce. Dziecko trzyma szarfę za końce w obu rękach. Wykonuje 4 kroki, maszerując na całych stopach i trzymając szarfę w dole. Podczas kolejnych 4 kroków wznosi szarfę nad głowę i wspin się na palce.

**ŻYCZĘ WSPANIAŁEJ ZABAWY!**

**Pani Monika**