

PIĄTEK 04.02.2022

Temat: Zestaw ćwiczeń gimnastycznych.

Przebieg:

1.,,Skaczące żabki” - dziecko staje na wyznaczonej linii i na sygnał skacze do końca pomieszczenia, naśladując żabki. Po drodze wykonuje obrót, przechodzi przez szarfę/pasek i wita się z rodzicem machając rączką.

2.,,Zające na łące” - dziecko robi przysiad, opiera ręce na podłodze i skacze jak zając do wyznaczonego miejsca. Po drodze wykonuje obrót, przechodzi przez szarfę/pasek i wita się ze swoim rodzicem przybijając „piątkę”.

3.,,Jajko na łyżce” -dziecko przygotowuje łyżkę oraz małą piłeczkę/jajko z Kinder niespodzianki symbolizujące jajko. Dziecko ma za zadanie dobiec do wyznaczonego miejsca na drugim końcu pomieszczenia i wrócić, trzymając w ręku łyżkę, a niej „jajko”.

4.,,Ćwicz, jak mówię” - dziecko i rodzic stają naprzeciwko siebie. Rodzic rzuca piłkę do dziecka i mówi np. *Rzuć, kucając*. Dziecko wykonuje polecenie, odrzuca piłkę rodzicowi. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy. Rodzic dostosowuje ćwiczenia do możliwości fizycznych swojego dziecka.

5.,,Kaczuchy” zabawa przy muzyce – dziecko tańczy naśladując kaczuchy.

LINK:<https://www.youtube.com/watch?v=hJwN9nISv00>

Zabawa popołudniowa:

Masażyk relaksacyjny **„Pisze Pani na maszynie”**

Pisze pani na maszynie (*palcami uderzamy po plecach dziecka*)

Stop, przecinek (*pociągamy lekko za ucho prawe*)

Stop, przecinek (*pociągamy lekko za ucho lewe*)

Świeci słońce (*masujemy całą dłońią po plecach*)

Idą konie (*lekko uderzamy pięściami po plecach*)

Biegną słońce po betonie (*bokiem dłoni uderzamy po plecach*)

Płynie sobie kręta rzeczka (*bokiem dłoni krętą linią przesuwamy wzdłuż kręgosłupa*)

Idą panie na szpileczkach (*palcami wskazującymi uderzamy po plecach*)

Pada, mały drobny deszczyk (*wszystkimi paluszkami lekko uderzamy po plecach*)

Czujesz dreszczyk? (*lekko chwytny za szyję*).