

24.04.2020r.

Drodzy rodzice pamiętajmy , jak ważne dla rozwoju dziecka są aktywność fizyczna, ruch, jak i zabawa na świeżym powietrzu. Zachęcajmy najmłodszych do aktywnego spędzania czasu ! Wstańmy sprzed komputera i bawmy się !

Zestaw zabaw ruchowych

1. Ćwiczenia ruchowe dla dzieci z Pipi Pończoszką, jako rozgrzewka przed różnego rodzaju aktywnością .

https://www.youtube.com/watch?v=m2WsGrvCx_w

2. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Czyste ręce”.

Dzieci biegają swobodnie. Zatrzymują się i na hasło: Czyste ręce! – stoją z wyprostowanymi plecami, ręce mają ułożone w skrzydełka, pokazują dłonie.

3. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Mycie ciała”.

Dzieci stoją w małym rozkroku i naśladują mycie ciała. Myją stopy, nogi, brzuch, plecy, ręce, szyję i głowę. Zaczynają od skłonu w przód do wyprost.

4. Zabawa z elementem czworakowania „Kotek jest czysty”

Dzieci-kotki chodzą na czworakach. Zatrzymują się, siadają na podłodze i jedną ręką – tak jak kotek – myją drugą rękę, nogą naśladują mycie drugiej nogi. Dzieci ćwiczą naprzemiennie.

5. Ćwiczenie tułowia „Kąpiel w wannie”.

Dzieci w leżeniu przodem naśladują ruchy pluskania się w wannie – poruszają rękami i nogami, uderzając lekko o podłogę. Przechodzą do leżenia na plecach i poruszają rękami i nogami uniesionymi w górę.

6. Ćwiczenie równoważne „Wycieramy się ręcznikiem”.

Naśladowanie wycierania jednej nogi uniesionej lekko w górę, potem drugiej i całego ciała.

7. Marsz przy piosence „Maszerują dzieci drogą ”.

<https://www.youtube.com/watch?v=LWxZBGHf-gE>

Życzymy udanej zabawy!

