

08.05.2020 r.

Jesteśmy samodzielni - spróbujcie sami przebrać się w strój gimnastyczny, aby przygotować się do ćwiczeń. **POWODZENIA!**

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

Teraz trochę się poruszamy, przygotujcie odpowiednią ilość miejsca do ćwiczeń. Dobrej zabawy!

Piękna nasza Polska cała –zabawa ruchowa

1. Marsz przy rymowance „Mieszkam w Polsce...”.
Mieszkam w Polsce, jestem Polakiem, jestem dobrym przedszkolakiem.
2. „Wyruszamy w podróż po Polsce” – zabawa naśladowcza.
Dzieci poruszają się po pokoju naśladując jazdę samochodem, lot samolotem, spływ kajakiem.
3. „Spacer brzegiem morza” – zabawa ruchowa.
„Fala” – naśladujemy fale.
„Podskoki w wodzie” – podskakuj oraz przeskakuj fale.
4. „Górskie szczyty” - wspinamy się na górski szczyt – maszerujemy i wysoko unosimy kolana.
5. „Pływamy łódką” – wyciągamy ręce przed siebie i wykonujemy krążenia w przód, w tył oraz naprzemiennie.
6. „Spacer po plaży” – chodzimy bosy na paluszkach.

