

19.06.2020 r.

## **Aktywność ruchowa:**

Czas na rozruszanie swojego ciała.

<https://www.youtube.com/watch?v=OmAZquWgp9A>

Zestaw ćwiczeń ruchowych dla całej rodziny z wykorzystaniem gazety.

1. Dziecko wspólnie z rodzicem maszeruje po dywanie. W rękach trzymają gazetę. Liczą głośno do czterech, na cztery podnoszą do góry rękę z gazetą.
2. Ćwiczenie wyprostne – Uwaga, lis! Dziecko zamienia się w kurę. Porusza się po całym dywanie sposobem charakterystyczny dla tych zwierząt. Na hasło: „Uwaga lis”, zatrzymuje się natychmiast w miejscu, prostuje plecy, kładzie gazetę na głowie i stoi nieruchomo do chwili, aż usłyszy „Lis uciekł”.
3. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych – Ziarno dla kury. Dziecko stoi w lekkim rozkroku. Zwija gazetę w kulkę – to ziarno dla zwierząt – i trzyma ją oburącz przed sobą. Na umówiony sygnał dziecko przenosi kulkę z gazety oburącz za głowę, puszczając na podłogę za plecami (wysypuje ziarno), a następnie zamienia się w kurę – wykonuje skłon do przodu, oburącz chwyta kulkę i podnosi do góry na znak wykonania zadania.
4. Zabawa z elementem rzutu i celowania, dziecko trzyma w jednej ręce kulkę z gazety. Rodzic stoi w pewnej odległości od dziecka, trzymając kosz/pudło. Dziecko kolejno rzuca kulką tak, aby trafić do celu. Wykonuje ćwiczenie na przemian: prawą ręką i lewą ręką.
5. Ćwiczenia stóp. Dziecko siedzi w siadzie skulnym. Kulkę (ziarenko) układa przed stopami. Na sygnał rodzica kładzie stopy na kulce i przesuwa ją naprzemiennie: do przodu i do tyłu (stopami po podłodze). Po kilku próbach odrywa stopy od podłogi.
6. Ćwiczenie oddechowe. Dziecko leży na brzuchu. Kulkę z gazety układa przed sobą. Stara się dmuchnąć na kulkę tak mocno, aby przesunęła się w dowolną stronę.
7. Zabawa wyciszająca - Zwierzęta idą spać.  
Przy nagraniu spokojnej muzyki rodzic wymienia kolejno nazwy zwierząt hodowlanych. Dziecko przybiera pozycję, w jakiej odpoczywa dane zwierzę.

