

20.03.2020

Zestaw zabaw ruchowych z kolorowymi chustkami

- Marsz po odwodzie koła ze swobodnymi wymachami chusteczek.
- Zabawa ruchowa z chustkami „Taniec motyli” (Walc kwiatów).

Dzieci, słuchając utworu, swobodnie naśladują motyle fruujące po łące, poruszając chustkami. Kiedy muzyka cichnie, rozkładają chustki na dywanie, siadają na nich (siad skrzyżny) i prostują plecy. Oddychają swobodnie, wciągając powietrze nosem i wypuszczając buzią (naśladują wachanie kwiatów).

- Ćwiczenie z elementem podskoku.

Dzieci obiema dłońmi zwijają mocno chusteczki, a następnie wyrzucają je w górę i podskakują tak, aby złapać je jak najwyżej.

- Wymachy rąk.

Prawą ręką trzyma chustkę, lewa jest oparta na biodrze, plecy proste.

Dzieci wykonują duży krok w prawo z jednoczesnym wymachem ręki, trzymającej chustkę w tym samym kierunku, a następnie jeden krok w lewo. Po kilku powtórzeniach zmiana ręki trzymającej chustkę.

- Krążenie ramion.

Dzieci stoją w rozkroku, plecy proste. Trzymając chustkę w prawej dłoni, zataczają wyprostowaną ręką duże koło do tyłu. Następnie przekładają chustkę do lewej ręki i powtarzają ćwiczenie.

- Ćwiczenia z elementem przeskoku.

Dzieci kładą chustki na podłodze i przeskakują przez nie obunóż, raz z jednej, raz z drugiej strony.

- Ćwiczenia wzmacniające.

Dzieci leżą na brzuchu, nogi wyprostowane i złączone, głowa uniesiona, w rękach wyciągniętych do przodu trzymają chustkę. Starają się chwilę wytrzymać w tej pozycji, a następnie odpoczywają.

- Ćwiczenie stóp.

Dzieci stoją, przed nimi leżą chustki. Starają się złapać chustki palcami stóp i podnieść do góry. Następuje zmiana nogi.

- Ćwiczenia relaksacyjne

Dzieci rozkładają chustki na dywanie, siadają na nich (siad skrzyżny) i prostują plecy. Oddychają swobodnie, wciągając powietrze nosem i wypuszczając buzią (naśladują wachanie kwiatów).