

**26.06.2020**

## **Zestaw zabaw ruchowych z elementami Metody Weroniki Sherborne**

Kochane Przedszkolaki!!!

Zapraszam Was i Waszych rodziców do wspólnych ćwiczeń. Bawcie się dobrze i wykonujcie wszystkie ćwiczenia bardzo dokładnie.

W ramach rozgrzewki zapraszam do zabawy przy piosence – link poniżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M>

- Powitanie częściami ciała: - dziecko i rodzic witają się brzuskami ( dz. mówią sobie „ Dzień dobry”), - witają się plecami, pośladkami, biodrami, barkami, łokciami, kolanami, nosami itp.
- Ruchy naprzemienne: dzieci leżą na plecach, kolana zgięte, łokcie zgięte. Należy prawym łokciem dotknąć lewego kolana, następnie lewym łokciem dotknąć prawego kolana, powtarzamy kilka razy. To samo ćwiczenie powtarzamy w pozycji stojącej.
- Zabawy na wycucie brzucha, pleców, pośladków, nóg i rąk.

- leżenie na plecach – wciskanie się w podłogę.

- leżenie na brzuchu – wciskanie się w podłogę.

- siedząc – kręcenie się w kółko na pośladkach.

- siedząc – przyciąganie kolan, chowanie głowy, rozprostowywanie się do pozycji

siedzącej.

- czołganie się na brzuchu do przodu, z wyciąganiem i zginaniem na przemian rąk

- czołganie się na plecach do przodu z wyciąganiem i zginaniem na przemian rąk

- Wyczuwanie całego ciała:

- turlanie się (mięśnie naprężone i rozluźnione).

- leżenie z rękami wzdłuż ciała (napinanie i rozluźnianie mięśni)

- Relaks

Leżenie na plecach, wdech nosem – wydech ustami

- Zadanie dla chętnych – Wytnij obrazki znajdujące się w ramce i dokończ rytm.

**DOKOŃCZ RYTM.**

				
				
				

---

		
---	---	---