

29.05.2020

Zestaw zabaw ruchowych – doskonalenie sprawności w zakresie wykonywania podskoków oraz chodzenia na czworakach

Przedszkolaki !!!

- Zapraszam Was i Waszych rodziców do wspólnych ćwiczeń. Bawcie się dobrze i wykonujcie wszystkie ćwiczenia bardzo dokładnie.
- Zabawa orientacyjno - porządkowa „Słońko świeci – deszczyk pada”
Na hasło: „słońko świeci” – dzieci swobodnie maszerują w dowolnym kierunku, na hasło: „pada deszcz” – dzieci biegną do ściany i stają przy niej prosto
- Zabawa na czworakach „Kotki”
Dzieci poruszają się na czworakach w różnych kierunkach, na umówiony dźwięk np. dźwięk dzwonka, klaskanie itp. zatrzymują się, kładą się na plecach i machają rączkami
- Zabawa bieżna „Dzieci w lesie”
Na podłodze rozkładamy dowolne przedmioty np. klocki. Dzieci przy dźwiękach dowolnie biegają „po lesie” omijając przedmioty – drzewa, na przerwę w muzyce biegną do najbliższego drzewa i kucają przy nim.
- Zabawa z podskokami „Ptaszki”
Dzieci podskakują obunóż w miejscu przy akompaniamencie dowolnej muzyki, kiedy muzyka milknie dzieci przysiadają i zbierają ziarenka – stukają palcem wskazującym w podłogę.
- Ćwiczenia dużych grup mięśni „Sufit – podłoga”
Dzieci na hasło: „sufit” – stoją i podnoszą ręce w górę, na hasło: „podłoga” – pochylają się i próbują dotknąć podłogi.
- Zabawa relaksacyjna „Masażyk”
Rodzic siada za dzieckiem i mówiąc poszczególne wersy wierszyka wykonuje określone czynności.
Idą słońce po betonie (*uderzenia piąstkami po plecach*)
płynie rzeczka (*ręka wije się wzdłuż kręgosłupa*)
idzie pani na szpileczkach (*klucie sztywnymi palcami*)

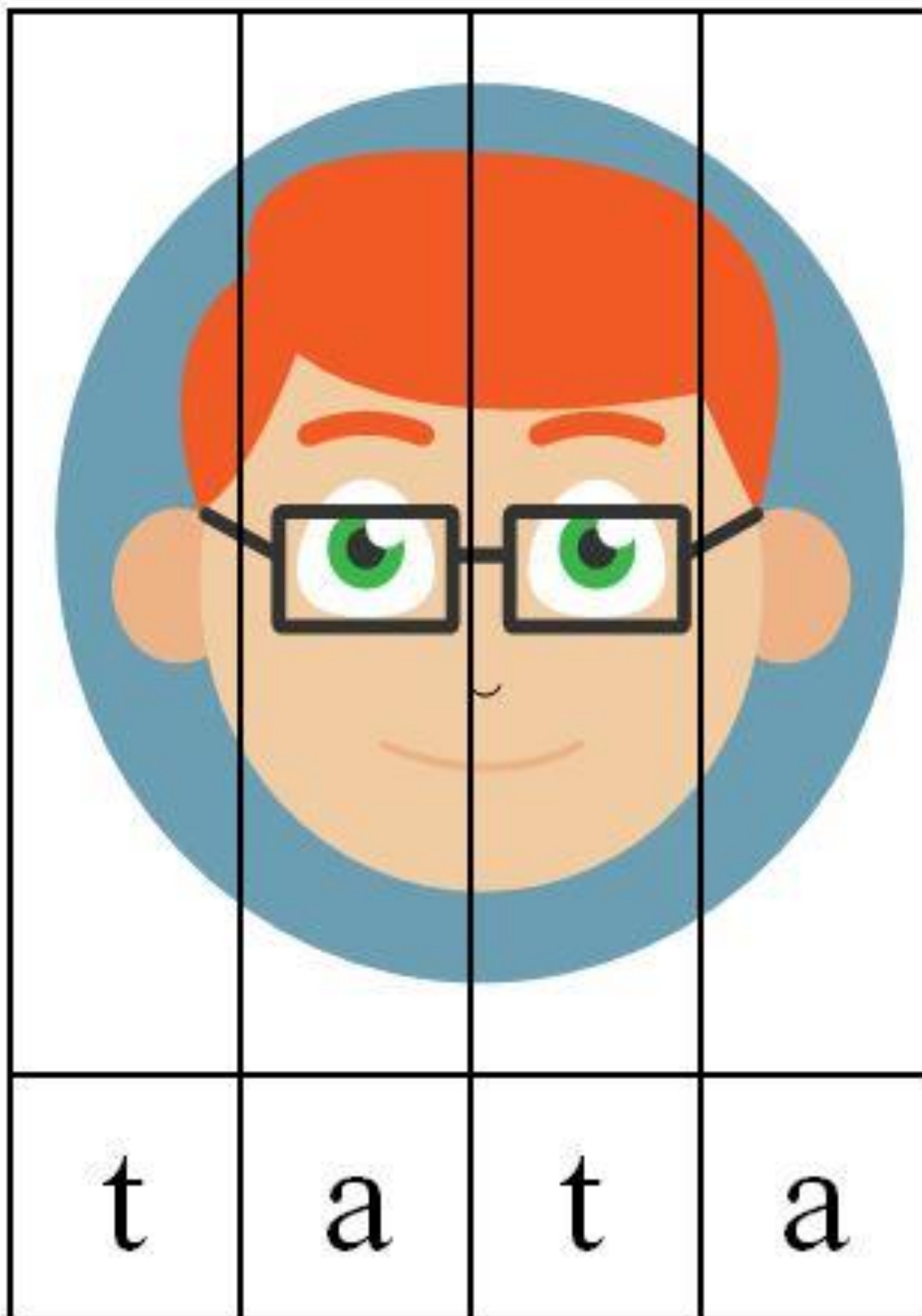
z gryzącymi pieseczkami (*lekke szczypanie*)
słonko świeci (*głaszczemy w koło plecy*)
pada deszczyk (*przebieramy palcami*)
czy cię przeszedł dreszczyk (*chwytny za szyję*) .

✓ Dodatkowo przesyłam również „Gimnastykę buzi i języka”



1

Zadanie dla chętnych – wytnij i ułóż puzzle



2

