

20.03.2020 r. piątek

Zestaw zabaw ruchowych „Szukamy wiosny”.

1. **„Przyleciały ptaki”** – zabawa z elementem biegu.

Dzieci biegną w jednym kierunku, poruszając rozłożonymi szeroko ramionami.

2. **„Bociany chodzą po łące”** – zabawa z elementem równowagi.

Chód z wysokim unoszeniem kolan.

3. **„Szukamy słońca”** – ćwiczenie dużych grup mięśniowych.

Dzieci w siadzie skrzyżnym, ręce mają uniesione. Skręty tułowia w lewo i w prawo – szukanie słońca na niebie.

4. **„Słońce i deszcz”** – zabawa orientacyjno-porządkowa.

Dzieci biegają swobodnie w różnych kierunkach. Na hasło: Słońce! zatrzymują się i stoją z rękami podniesionymi w górę. Na hasło: Deszcz! przykucają i chowają głowy.

5. **„Wąchanie kwiatów”** – ćwiczenie oddechowe.

Dzieci chodzą swobodnie, co pewien czas pochylają się i wąchają pierwsze kwiaty.

6. **„Wąchanie kwiatów”** – ćwiczenie oddechowe.

Dzieci chodzą swobodnie, co pewien czas pochylają się i wąchają pierwsze kwiaty.