

05.06.2020 r.

Aktywność ruchowa:

ZESTAW ZABAW RUCHOWYCH: „Zabawy z rodzicem”.

1. Rozgrzewka z Pipi.

https://www.youtube.com/watch?v=m2WsGrvCx_w&fbclid=IwAR1HPIq4PcNIC6b-uYDpcFkyIVsAEQB1MpXxJFQs4n74kDk1-zdmCB9k7xg

2. Zabawa orientacyjno-porządkowa.

Lekki bieg po pokoju przy rytmicznej muzyce. Na pauzę – dzieci przykucają.

3. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych.

Na zapowiedź „małe dzieci” – wykonują przysiad. Na hasło „dzieci rosną” – powoli prostują się aż do wspięcia na palce.

4. Zabawa z Pipi i Myszką Minnie.

https://www.youtube.com/watch?v=H0I1BRT3N7M&fbclid=IwAR2bORhVNY9cHSs--L-4s6M7LCL5BXOn4XQ3PFcAL4W5Y0_daFQmCX8b59g

5. Zabawa z elementem równowagi „Drabinka”.

Na podłodze są ułożone drabinki z szarf lub sznurka. Na sygnał rodzica (kłaśnięcie w dłonie) dzieci przechodzą między szczeblami tak, aby nie uszkodzić drabinki

7. Zabawa bieżna.

Dzieci biegają po pokoju. Rodzic stoi z boku. Gdy pojawi się na środku sali, dzieci kładą się na podłodze, gdy ponownie odejdzie – biegają.

8. Marsz uspokajający.

