ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH 20.04.- 24.04.2020 r.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| LP | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej | Środki dydaktyczne, uwagi |
| 1. | Zabawa wg P.Dennisona „Witam” | Rodzic recytuje wykonuje ruchy z dzieckiem: Witam – klaśnięcie; Łapki – obie dłonie uderzają o dłonie kolegi; witam – klaśnięcie; prawa – prawa dłoń uderza o prawą dłoń kolegi ; witam – klaśnięcie; lewa – lewa dłoń uderza w lewą dłoń kolegi; witam– klaśnięcie; witam– obie dłonie uderzają w dłonie kolegi | Dziecko i Rodzic ustawiają się w parę. |
| 2. | Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Omiń kałużę” | Dziecko chodzi po pokoju, wysoko unosząc kolana i omijają „kałuże” – krążki, przeskakując przez nie | Krążki |
| 3. | Ćwiczenie mięśni szyi „Zegar” | Siad skrzyżny. Ręce na kolanach. Dziecko ruchem głowy naśladuje chód zegara. Na zapowiedź Rodzica „zegar bije bim, bam” – dziecko wykonuje skręty głowy w bok, wymawiając: bim – bam. Na zapowiedź Rodzica „zegar chodzi tik – tak” – dziecko wykonuje wolno skręty głowy w przód i w tył wymawiając „tik – tak” |  |
| 4. | Zabawa z elementami podskoków „Piłeczki” | Dziecko „piłeczki” podskakuje obunóż w miejscu i wokół krążka. Stopy są zwarte, wspięcie na palcach | krążki |
| 5. | Ruchy naprzemienne wg Dennisona | Rodzic recytuje a Dziecko wykonuje ćwiczenia : „Kiedy prawa lewą spotka, przekroczyłeś linię środka , zaświeciłeś styki w głowie, myśli spływać będzie mrowie” |  |
| 6. | Ćwiczenie uspokajające | Zabawa w kole przy piosence „Piłka Oli” | piosenka „Piłka Oli” |