

Piątek 15.05.2020r.



Na zakończenie tygodnia: „**Wiosenna gimnastyka**”

* Potrzebujemy sznurka i kilku małych maskotek

1. **„Słońko wschodzi i zachodzi”** - dziecko stopniowo podnosi się z przysiadu do stania, wyciąga ręce w górę i obraca się wokół własnej osi – słońko wstało i świeci, następnie powoli wraca do przysiadu i kuli się – słońko zaszło.
2. **„Bociany na łące”** – dziecko jest bocianem. Chodzi po łące, wysoko unosząc kolana.
Co pewien czas zatrzymuje się, staje na jednej nodze, wystawia złączone dłonie przed siebie, rytmicznie porusza nimi jak dziobem i powtarza:
„Kle, kle, kle, żabki mi się chce.”
3. **„Przestraszona żabka”** – dziecko jest żabką. Naśladuje skok żabki. Jedno klaśnięcie jest sygnałem, że zbliża się bocian. Przestraszona żabka nieruchomieje. Dwa klaśnięcia są sygnałem, że bocian odszedł i żabka może skakać dalej.
4. **„Wąska kładka”** – dziecko, wracając z łąki przechodzi po wąskiej kładce – jest nią sznurek ułożony na podłodze (możemy zmieniać jego ułożenie).
5. **„W górę w dół”** – dziecko w leżeniu tyłem, maskotkę ma włożoną między stopy. Unosi ją stopami do góry, z przełożeniem za głowę, a potem powraca do pozycji wyjściowej.
6. **„Skaczemy”** – dziecko przeskakuje obunóż przez maskotki rozłożone na podłodze: do przodu, do tyłu, z boku na bok.
7. **„Liczymy mieszkańców łąki”:**
 - Policz, ile jest na obrazku ślimaków? – klaśnij tyle razy;
 - Policz, ile jest mrówek ? – zrób tyle przysiadów;
 - Policz, ile skacze żabek ? – podskocz tak jak żabka tyle razy ile jest żabek;
 - Policz, ile jest biedronek? – zrób tyle razy pajacyka;
 - Policz, ile jest motyli? – tupnij tyle razy nogą;
 - Policz, ile jest bocianów ? – stań na jednej nodze i klaśnij tyle razy ile jest bocianów.



Spokojnego weekendu :)