**GIMNASTYKA**

**Rozgrzewka:**

- krążenia ramion (do przodu, do tyłu - prawa i lewa ręka na końcu razem)

- krążenia głowy (w prawą, następnie lewą stronę)

- krążenia bioder w prawo, potem w lewo (nogi rozstawione na szerokość bioder)

- skłony tułowia w dół do środka, następnie do prawej i potem do lewej nogi (nogi proste rozstawione na szerokość bioder)

- krążenia rekąmi w koło ze skłonem w dół (przekładanie dwóch rąk od jednej stopy do drugiej robiąc duże koło)

- naprzemienienne unoszenie kolan do klatki piersiowej

- przyciaganie stopy prawej, następnie lewej do pośladka

- klękanie i wstawanie raz z prawej nogi, raz z lewej

- kołyska na pleach (dziecko leży na plecach, przyciąga kolana do klatki piersiowej i kołysze się w prawo, następnie w lewo, a potem do przodu i do tyłu)

- kołyska na brzuchu (dziecko kładzie się na brzuchu, prostuje ręce przed siebie, prostuje nogi i próbuje kołysać się do przodu i do tyłu, może złapać się za stopy i również się kołysze

- dziecko leży na plecach, prostuje nogi i przyciąga raz prawą raz lewą nogę do klatki piersiowej

- dziecko siada w klęku podpartym, tak jak kotek, prostuje naprzemiennie raz prawą, raz lewą rekę do przodu

- w klęku podpartym robi koci grzbiet (unosi wysoko plecy i chowa głowę między ramiona) następnie wygina plecy w dół w odcinku lędźwiowym i unosi głowę wysoko do góry, (wykonuje ćwiczenie pies z głową do góry)

- dziecko kładzie się na podłodze lub macie i czołga się do przodu, potem do tyłu

- dziecko siada naprzeciwko rodzica, rozstawia szeroko nogi i przeciąga się z rodzicem robiąc „fale łódki na morzu”

- dziecko opiera się plecami o plecy rodzica lub rodzeństwa i przeciąga się do przodu i do tyłu, następnie na boki

**Potrzebne rzeczy do dzisiejszych ćwiczeń:**

- strój gimnastyczny

- duży ręcznik

- 3 woreczki kaszy lub ryżu

- gąbka do kąpieli z dziurkami

- folia bąbelkowa

- kasza rozsypana na tacce

- karta pracy (brakujące elemnty należy wyciąć i włozyc do dziurek w gąbce (można je zalaminować)

- kolorowe druciki dekoracyjne

- patyczki po lodach

- krzesło obrotowe

- mały stolik,

- karty pracy z cieniami obrazków (można zalaminować)

- 4 pisanki lub kinder niespodzianki

**Ćwiczenie 1. Zawijanie naleśnika**

**Instrukcja:**

- duży ręcznik rozkładamy z dzieckiem na podłodze,

- wzdłuż ręcznika układamy przedmioty w niewielkiej odległości od ręcznika,

- dziecko kładzie się na początku ręcznika, prostuje nogi, ręce prostuje za głowę

- rodzic zawija dziecko w ręcznik, a dziecko obracając się z pleców na brzuch poklepuje 2x w każdy przedmiot po kolei

- w drugą stronę dziecko próbuje samo wykonać zadanie (rozwinąć naleśnika)

- następnie dziecko stoi na pierwszym przedmiocie z jednej strony ręcznika i krokiem dostawnym przechodzi po wszystkich przedmiotach na drugi koniec ręcznika

- wykonuje to samo ćwiczenie co poprzednio, przekładając 1 woreczek kaszy lub gąbkę z jednej ręki do drugiej (można wykorzystać przedmioty leżące obok ręcznika)

**Ćwiczenie 3. Zabawa z gąbką kąpielową**

**Instrukcja:**

- dziecko siedzi naprzeciwko rodzica po turecku,

- rodzic kładzie przed dzieckiem kartę pracy z brakującymi elementami (załącznik 2)

- następnię unosi gąbkę do góry powyżej wysokości głowy dziecka (z elementami znajdującymi się w dziurkach w gąbce)

- dziecko ma za zadanie wylosować brakujący element i dopasować go do obrazka na karcie pracy

- dzieci starsze mogą nazwać obrazki orach jego cechy np. baran robi beee, miś ma głowę itp.

- na koniec rodzice mogą wykonać masaż dzieciom i nazwać masowane części ciała (co to? Ręka, teraz będę masować twoją rękę itp.

**Ćwiczenie 3. Wyspa z kolorowymi literkami i cyferkami**

**Instrukcja:**

- dziecko siada naprzeciwko rodzica po turecku

- rodzic kładzie przed dzieckiem tackę z kaszą

- rodzic układa przed tacką daną literę z patyczków lub kolorowych drucików np. (na jaką literę zaczyna się twoje imię?- K, jak Karol)

- dziecko ma za zadanie napisać palcem literę w kaszy

- to samo ćwiczenie można wykonać z cyframi (I wersja dla dzieci młodszych: rodzic układa cyfrę np. 3 tak jak literę za pomocą patyczków lub drucików, dziecko pisze w kaszy taką samą literę, II wersja dla dzieci starszych: układamy daną ilość patyczków w rozsypance przed tacką z kaszą i prosimy dziecko, aby policzyło ile jest patyczków (np.5), następnie prosimy, aby dziecko napisało w kaszy wynik i nazwało daną cyfrę.

**Ćwiczenie 4. Domowa karuzela**

**Instrukcja:**

- dziecko siada po turecku na krześle obrotowym na takiej wysokości, aby dostało ręką do stolika

- rodzic przysuwa stolik do fotela dziecka i obraca, aby sprawdzić czy fotel nie uderza o stolik

- rodzic rozkłada na stoliku kolorowe obrazki przy brzegu, tak aby dziecko dostało ręką do danego obrazka (cienie do obrazków trzyma w ręce) (załącznik 3)

- zabawa polega na tym, że rodzic obraca dziecko na foletu obrotowym kilka razy zmieniając kierunek i zatrzymuje przed stolikiem,

- następnie rodzic podaje cień obrazka powyżej wysokości głowy i prosi dziecko, aby dopasowało cień do kolorowego obrazka,

- dzieci starsze próbują odgadnąć co kryje się pod cieniami obrazków

**Taniec króliczków z jajeczkami**

**Instrukcja:**

- dziecko siedzi naprzeciwko rodzica i wykonuje takie same sekwencje rytmów stukając pisankami

Koniec zabawy ☺