

Drodzy rodzice!!!

Przedstawiamy zestaw ćwiczeń gimnastycznych do wykonywania w miarę możliwości w tym tygodniu z dziećmi w domu.

Zestaw ćwiczeń gimnastycznych nr 28

1. „Krowa” – Dziecko jest Krową. Staje ono z rękami wyciągniętymi na boki, rozczapierza palce. Rodzice/ domownicy chwytają „krowę” za palce (jeden gracz trzyma jeden palec). Pytają: Jakie krowa daje mleko?. Gdy słyszą niepoprawną odpowiedź (np. niebieskie), stoją w miejscu i ponownie zadają pytanie. Gdy usłyszą Białe!, puszczają palce „krowy” i się rozbiegają. Krowa goni uciekających, a każdy, kogo dotknie, staje nieruchomo w rozkroku. Złapany może wrócić do gry, gdy inny uczestnik przejdzie między jego nogami. Gra trwa do momentu, aż krowa złapie wszystkich uciekających.

2. „W zagrodzie” – dzieci naśladowują ruchy i głos danego zwierzęcia:

Piesek szczeka: Hau, hau, hau.

Kotek miauczy: Miau, miau, miau.

Kura gdacze: Ko, ko, ko.

Kaczka kwacze: Kwa, kwa, kwa.

Gąska gęga: Gę, gę, gę.

Owca beczy: Be, be, be.

Koza meczy: Me, me, me.

Indor gulgocze: Gul, gul, gul.

Krowa ryczy: Mu, mu, mu.

Konik parska: Prr, prr, prr.

A pies warczy: Wrr, wrr, wrr.

3. „Koci spacer” – dzieci wykonują ćwiczenie równoważne na sznurku, pasku z taśmy przyklejonej na podłodze, stopa za stopą, ręce w bok i zeskok. Następnie wykonują to samo ćwiczenie: z uginaniem nogi w przód, z sięganiem nogą w dół do podłogi. Ćwiczenie powtarzają kilka razy

4. „Pełzające dżdżownice” – dzieci kładą się ma brzuchu na dywanie i próbują pełzać jak dżdżownice.