

08.04.2021r.czwartek

Temat: „Sprawne Misiaczki”– ćwiczenia gimnastyczne



Zabawa z balonikami

Do zabawy zapraszamy całą rodzinę ;) potrzebujemy tylko balony i dobry humor. Wybieramy 3 baloniki w różnych kolorach. Zabawę wykonuje najpierw dziecko potem rodzic lub odwrotnie . Jedna osoba podnosi balonik do góry a druga wykonuje ćwiczenie:

Czerwony balonik – zamieniamy się w klauna.

Niebieski balonik – zamieniamy się w baletnicę.

Zielony balonik – zamieniamy się w zawodnika sumo.

Dziecko i Rodzic bierze jeden balonik, i próbuje go nadmuchać. Nadmuchany balonik zawiązujemy i przechodzimy do ćwiczeń:

- **przekładanie balonika z ręki do ręki z przodu i z tyłu**
- **przekładanie balonika z ręki do ręki nisko za plecami i wysoko nad głową**
- **podrzucamy balonik w górę i próbujemy go złapać**
- **podrzucamy balonik w górę i próbujemy klasnąć w dłonie przed złapaniem balonika**
- **z postawy zasadniczej unosimy raz prawą, raz lewą nogę i za każdym razem przekładamy balonik pod kolanem**
- **w siadzie podpartym o nogach ugiętych balonik leży między stopami.**

Chwytny delikatnie balonik obiema stopami, unosząc go w górę, następnie odkładamy na podłogę, ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

- *ćwiczenie jak wyżej tylko po uniesieniu nóg w górę balonik puszczaemy.*
- *w siadzie podpartym o nogach ugiętych między kostkami balonik.*

Ruch: prostujemy i uginamy nogi w kolanach.

- *w postawie stojąc na przemian raz jednym raz drugim kolanem staramy się podbijać balonik, tak żeby nie upadał nam na podłogę,*
- *ćwiczenie jak wyżej tylko podbijamy balonik łokciami,*
- *ćwiczenie jak wyżej tylko podbijamy balonik czołem,*
- *kładziemy balonik na podłogę i przemieszczając się na czworakach toczymy balonik głową po podłogę,*
- *postawa rozkroczna, balonik między kolanami, wykonujemy niskie podskoki, balonik nie może nam wypaść i staramy się nie ścisnąć zbyt mocno tak, żeby nie pękł.*



Pamiętajmy o przestrzeganiu zasad higienicznych:



Opracowała: Magdalena Paradowska