

Zestaw ćwiczeń gimnastycznych „Mrówki”

Mrówki budują mrowisko – Przedszkolaki poruszają się na czworakach przy muzyce. Podczas pauzy dziecko siada skrzyżnie i imituje budowanie mrowiska, przekładając dłoń prawą i lewą coraz wyżej, aż do maksymalnego wyprostu. Wówczas dłonie łączą się w szpic, tworząc „kopiec mrowiska”. Należy pamiętać o tym, by „kopiec” sięgał jak najwyżej.

Mrówka dźwiga, mrówka odpoczywa – dziecko „mrówka” siedzi na podłodze z nogami zgiętymi w kolanach. Na zmianę unoszą maskotkę lub piłkę wysoko nad głowę obiema rękami aż do maksymalnego wyciągnięcia w górę, po czym opuszczają ręce. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy.

Patyki do mrowiska – dziecko maszeruje po pokoju, trzymając obiema rękami laskę gimnastyczną wysoko nad głową (można użyć np. drewnianej łyżki, patyka). Na hasło: *wąska ścieżka* idą stopa za stopą z laską przeniesioną za głowę. Plecy muszą mieć wyprostowane. Na hasło: patyki do mrowiska mrówki turlają patyk w kierunku hula-hop leżącego na środku dywanu.

Korytarze w mrowisku – tworzymy korytarze mrowiska za pomocą sznurka, wstążki itp. , korytarze są zakręcone. Dziecko chodzi po sznurku stopa za stopą, następnie próbuje chodzić po korytarzu na kuckach stopa za stopą.