

Zestaw ćwiczeń gimnastycznych z gazetą

Przybory: Gazety, instrument (tamburyn, bębenek)

Część wstępna.

- Czynności organizacyjno-porządkowe. Dziecko porusza się w dowolny sposób, ostrożnie, między rozłożonymi gazetami. Na polecenie Rodzica zatrzymuje się i podnosi gazetę.
- Zabawa ożywiająca. Dziecko biega między gazetami i potrząsa gazetą trzymaną oburącz w górze. Na mocne uderzenie w (zamiennik) i zapowiedź: *Deszcz*, zatrzymuje się i – przyjmując dowolną pozycję – chroni się przed zmoknięciem, wykorzystując gazetę.

Część główna.

- Staje w rozkroku, trzymając oburącz złożoną gazetę – w skłonie w przód wymachuje gazetą w tył i w przód. Po kilku ruchach prostuje się i potrząsa gazetą w górze.
- W leżeniu przodem – unosi gazetę trzymaną za końce oburącz (ręce zgięte w łokciach, skierowane w bok), dmucha na gazety i wprowadzają je w ruch.
- Kładzie gazetę na podłodze, zwija ją po przekątnej w rulonik i przeskakuje przez nią bokiem z jednej strony na drugą, od jednego końca do drugiego (ćwiczenie można urozmaicić, łącząc się (z rodzicami, rodzeństwem) w dwójki, trójki – układają ruloniki jeden z drugim i kolejno wykonują skoki, zachowując odstęp)