

Zestaw ćwiczeń gimnastycznych nr 15

1. Zabawa orientacyjno- porządkowa „Owady na łące”

Dziecko porusza się na palcach w różnych kierunkach pokoju, naśladując głosem ciche bzyczenie. Na jedno uderzenie w bębenek (garnek) przykuca-owady odpoczywają na kwiatkach. Na dwa uderzenia - ponownie porusza się po pokoju

2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Bukiety kwiatów”

Dziecko spacerują po łące, co pewien czas schyla się i zrywa kwiatek. Na hasło: Bukiety kwiatów: zatrzymuje się i podnosi do góry raz prawą rękę, raz- lewą, prezentując swój bukiet.

3. Zabawa z elementem równowagi „Bocian chodzi po wysokiej trawie”

Dziecko chodzi z wysokim unoszeniem kolan. Po kilku krokach zatrzymuje się, staje na jednej nodze, drugą mają opartą o kolano nogi, na której stoją. Porusza przed sobą złączonymi rękami wyobrażającymi dziób bociana.

4. Zabawa z elementem skoku Ostrożne żabki

Dziecko – żabka porusza się, skacząc w przysiadzie. Na hasło: Idzie bocian, zastyga w bezruchu i chowa głowy w ramionach. Hasło: Nie ma bociana, jest sygnałem, że niebezpieczeństwo minęło i żabka może skakać dalej.

5. Zabawa z elementem biegu „Próbujemy złapać motyla”

Dziecko biega w różnych kierunkach. Na hasło: Hop, wyskakuje w górę, klaszcząc nad głowami.

6. Marsz uspokajający