|  |
| --- |
| **Zestaw zabaw i ćwiczeń gimnastycznych**  **ŻABKI** |
| **Autor: B. From** |
|  |

|  |
| --- |
| Ćwiczenia w parach - dziecko oznaczone szarfą "mama lub tata", drugie "dziecko". Zmiana następuje co drugie ćwiczenie.  1. Marsz. "Dzieci" maszerują unosząc kolana, "dorośli" idą na palcach. Na sygnał zmiana ról.  2. **Do mamy i taty** - zabawa orientacyjno - porządkowa. "Rodzice" stają na obwodzie koła w dużych odległościach od siebie. W rytm tamburyna "dzieci bawią się" - przemieszczają w podskokach wewnątrz koła. Na mocniejsze uderzenie tamburyna i hasło "do mamy i taty" stają przed "swoimi rodzicami".  3. **Błoto** - zabawa z elementem skrętu. Dzieci ustawiają się w parach - najpierw "dziecko" w lekkim rozkroku (ręce na biodrach), za nim "rodzic" w większej odległości. "Dziecko" wpadło do "błota" i boi się poruszyć. Wykonuje skręty tułowia "szuka rodzica".  4. **Kajakowy spływ** - ćwiczenie z elementem skłonu. Siad w rozkroku, jedno za drugim "rodzic, dziecko". "Dziecko" trzyma "rodzica" w pasie. Wspólnie pochylają się w tym samym rytmie równocześnie w przód i tył. "Rodzic" naśladuje ruchy wiosłem.  5. **Rowery** - zabawa wzmacniająca mięśnie brzucha i nóg. W parach leżenie tyłem, stopy przylegają do siebie. Ręce wzdłuż tułowia. Równoczesne uniesienie nóg, naśladowanie jazdy na rowerze.  6. Ćwiczenie z elementem czworakowania. "Rodzic" stoi w rozkroku, "dziecko" przechodzi na czworakach między nogami raz w jedną, raz w drugą stronę.  7. **Gąsienica** - ćwiczenie przeciw płaskostopiu. "Rodzic i dziecko" widzą gąsienicę. Próbują iść tak jak ona (stopy przylegają do podłoża, podciąganie palców, przesuwanie stóp).  8. "Dziecko" ściąga szarfę z "rodzica" - przesuwanie w dół. Wieszają szarfę na ręce nauczycielki. Wracają do swoich "rodziców", kłaniają się dziękując za wspólne ćwiczenie. |