

## **„Wiosną ćwiczę z radością”**

**Drodzy Rodzice i Dzieci, zachęcamy do gimnastyki ciała!**

Potrzebujemy: sznurek, małe maskotki

### **1. „Słońko wschodzi i zachodzi” – zabawa ruchowa kształtująca postawę ciała**

Dziecko stopniowo podnosi się z przysiadu do stania, wyciąga ręce w górę i obraca się wokół własnej osi – słońko wstało i świeci, następnie powoli wraca do przysiadu i kuli się – słońko zaszło.

### **2. „Bociany na łące” – zabawa ruchowa z elementem równowagi**

Dziecko jest bocianem. Chodzi po łące, wysoko unosząc kolana. Co pewien czas zatrzymuje się, staje na jednej nodze, wystawia złączone dłonie przed siebie, rytmicznie porusza nimi jak dziobem i powtarza: „Kle, kle, kle, żabki mi się chce.”

### **3. „Przestraszona żabka” – zabawa ruchowa z elementem podskoku**

Dziecko jest żabką. Naśladuje skok żabki. Jedno klaśnięcie jest sygnałem, że zbliża się bocian. Przestraszona żabka nieruchomieje. Dwa uderzenia w dłonie są sygnałem, że bocian odszedł i żabka może skakać dalej.

### **4. „Wąska kładka” – ćwiczenie z elementem równowagi**

Dziecko, wracając z „parku”, przechodzi po wąskiej kładce – jest nią sznurek ułożony na podłodze w kształcie linii łamanej.

### **5. „W górę w dół” – ćwiczenie mięśni brzucha**

Dziecko leży na plecach, maskotkę ma włożone między stopy. Unosi je stopami do góry, z przełożeniem za głowę, a potem powraca do pozycji wyjściowej.

### **6. „Skaczemy” – zabawa z elementem skoku**

Dziecko przeskakuje obunóż przez maskotki rozłożone na podłodze: do przodu, do tyłu, w prawo, w lewo.

### **7. „Jaka jest wiosna?” – zabawa słowna**

Rodzic cicho wypowiada kolejne litery alfabetu, a dziecko w dowolnej chwili mówi „stop”. Dziecko podaje określenie, jakie według niego pasuje do wiosny. Musi ono zaczynać się na głoskę, na której zatrzymał się rodzic, np. k – wiosna jest kolorowa, p – wiosna jest pachnąca, s – wiosna jest słoneczna.

### **8. Na wyciszenie jak i odprężenie polecamy wiosenną muzykę relaksacyjną.**