

Zestaw ćwiczeń gimnastycznych nr 15.

Część wstępna

– „**Kurczęta do kurnika**” – zabawa orientacyjno-porządkowa. Dzieci poruszają się swobodnym biegiem w rytmie granym na tamburynie. Na hasło : Kurczęta do kurnika –dzieci biegną na miejsce wyznaczone za pomocą liny, przyjmują pozycję siadu skrzyżnego, ramiona w pozycji „skrzydełek”. Na dźwięk tamburyna ponownie ruszają biegiem po sali. Zabawę należy powtórzyć wielokrotnie.

• Część główna

– „**Zajaczek**” – ćwiczenie wyprostne. Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym (plecy wyprostowane, ręce na kolanach), pośrodku koła kładziemy styropianowe jajka – pisanki. Dziecko-zajaczek siedzi w środku koła, pilnuje pisanek. Ma zamknięte oczy i uważnie nasłuchuje, z której strony nadchodzi „złodziej” jajek. Rodzic, próbuje zdobyć jajka. Jeżeli mu się to uda, zajmuje miejsce w środku koła i zamienia się w zajaczka. Jeżeli zajaczek usłyszy, z której strony nadciąga intruz, i wskaże dłonią właściwy kierunek – obroni pisanki. Zabawę należy powtórzyć wielokrotnie.

– „**Pisanki i baranki**” – zabawa bieżna. Dzieci podskakują, maszerują lub biegają w rytmie granym na tamburynie. Na hasło: Pisanki – układają się w leżeniu przodem, a następnie przetaczają się na plecy (turlają się jak pisanki). Na zapowiedź: Baranki – szybko dobierają się w pary i dotykają czołami jak rywalizujące ze sobą zwierzaki. Zabawę należy powtórzyć wielokrotnie, zmieniając rytm grany na tamburynie. •

– „**Kacza mama**” – zabawa naśladowcza. Dzieci, poruszają się za rodzicem – kaczą mamą. Kacza mama idzie, poruszając skrzydłami – ramiona zgięte w łokciach poruszają się z góry na dół. Idzie z lekko ugiętymi kolanami. Rozgląda się na boki, wykonuje skręty szyi w lewo i w prawo. Macha szeroko rozpostartymi ramionami jak skrzydłami. Idzie w przysiadzie, trzymając się za kostki. Kołysze się z boku na bok. Dzieci-kaczuszki naśladują kaczą mamę. –

– „**Wyścig z pisanką**” – ćwiczenie zwinności. Dzieci niosą na łyżce styropianowe jajko do wyznaczonej mety.

Część końcowa

– „**Idą kacuszki**” – ćwiczenie przeciw płaskostopiu. Dzieci spacerują w różnych kierunkach po sali. Na zapowiedź: Idą kacuszki – dzieci poruszają się z podkurczonymi palcami stóp, obciążając zewnętrzne krawędzie. Po chwili wracają do zwykłego marszu. Zabawę należy powtórzyć wielokrotnie.

– „**Marsz**” – zabawa uspokajająca. Dzieci maszerują dookoła sali, na przemian krokiem zwykłym i ze wspięciem na palce