

Zestaw ćwiczeń gimnastycznych nr 16.

Część wstępna:

„Wiatr i deszcz” – zabawa orientacyjno-porządkowa. Dajemy dziecku kolorowe chustki i układamy na podłodze obręcz hula-hoop. Na słowa: wiatr – dzieci zaczynają biegać i wymachują chusteczkami nad głową, na hasło: deszcz – zakładają chustkę na głowę i wchodzą do obręczy. Zabawę należy powtórzyć wielokrotnie-zamiast hula-hoopu może być dowolnie wyznaczone miejsce.

Część główna:

„Jak piękny kwiat” – ćwiczenie dużych grup mięśni. Układamy na podłodze kolorowe chustki. Dzieci-pszczołki poruszają się swobodnym biegiem w różnych kierunkach, ramionami naśladują ruch skrzydeł owadów. Na zapowiedź: Pszczołki na kwiatku – ćwiczący podbiegają do ułożonych na podłodze chustek i wykonują kłęk podparty. Uginają ręce w łokciach i zbliżają nos do podłogi, a następnie wracają do pozycji wyjściowej. Zabawę należy powtórzyć wielokrotnie.

„Kolorowe motyle” – ćwiczenie kształtujące mięśnie tułowia. Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym, trzymają kolorową chustkę nad głową (dwoma rękami za rogi). Wykonują skłony boczne tułowia, chustką naśladują latającego nad głową motyla. Po chwili robią skłony do przodu i do tyłu, nie odrywając pośladków od podłogi. Zabawę należy powtórzyć wielokrotnie.

„Złap motyla” – zabawa z elementem podskoku. Dzieci poruszają się w podskokach po sali. Na słowa: Uważajcie, dzieci, motylek leci – wyrzucają energicznie chustki w górę, a następnie próbują złapać. Zabawę należy powtórzyć wielokrotnie.

„Co potrafi chusteczka?” – ćwiczenie rozwijające płynność ruchów. Dzieci pokazują, co potrafi chustka: latać – dzieci podrzucają chustkę wysoko do góry; krążyć – przekładają z ręki do ręki, z przodu i z tyłu; podskakiwać – dotykają jednym rogiem chustki do podłogi i energicznie podrywają ją do góry; rysować kółka – zataczają koła raz prawą, raz lewą ręką; tańczyć przy muzyce – tańczą, prezentując swój układ z chustką.

Część końcowa:

„Marsz” – dzieci maszerują po sali, każde samo. Na sygnał zmieniają kierunki marszu po obwodzie koła.