04.06.2020r. (czwartek) 5-latki

Propozycje zabaw gimnastycznych

Przebieg:

- Rodzic przygotowuje dla dziecka szalik.

1. Marsz po obwodzie koła, dłonie oparte na biodrach – kciuk znajduje się z przodu, a pozostałe palce – z tyłu. (Należy zwrócić uwagę na wyprostowane place, wciągnięty brzuch, wysokie podnoszenie kolan).
2. Swobodny bieg po pokoju, na hasło: *Wichura* – podbieganie przez dziecko do ściany i przyleganie do niej plecami, ramiona ułożone w skrzydełka, brzuch wciągnięty.
3. Marsz po pokoju, szalik leży na głowie, złożony na pół, odliczenie sześciu kroków, wspięcie się na palce, uniesienie ramion w górę, wdech nosem, opuszczenie ramion, wydech ustami.
4. Leżenie na brzuchu, ramiona wyprostowane (są przedłużeniem tułowia), na sygnał podniesienie głowy i rąk z szalikiem nisko nad podłogą, wytrzymanie około 5 sekund, opuszczenie głowy i rąk.
5. Siad prosty, podparty z tyłu, rozłożony szalik leży na podłodze – zwijanie szalika jedną nogą, zgiętą w kolanie, przesuwając ją palcami stopy. Potem – zmiana nóg.