

Grupa młodsza integracyjna - 4 latki 26.05.2020r.

Aktywność ruchowa - Zestaw zabaw ruchowych - aerobik dla dzieci.

Rozgrzewka - wyprostowana sylwetka i wygodny strój.

- marsz,
- piletzki,
- skok na jedną i drugą nogę,
- obroty wokół własnej osi,
- pajacyk,
- skłony na boki,
- skłon w dół,

<https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc>

Ćwiczenia wykonujemy w rytmie słyszanej muzyki. Rodzic stoi tyłem do dziecka i demonstruje ruch, a dziecko za nim powtarza.

- Marsz w miejscu z wymachem rękami ugiętymi w łokciach (również w dalszych ćwiczeniach),
- Krok dostawny w bok (np. w stronę drzwi) i powrót.
- Krok dostawny w bok (np. w stronę okna) i powrót.
- 4 kroki w lewo i 4 kroki w prawo.
- 4 kroki w prawo i 4 kroki w lewo.
- Uderzenie lewą dłonią w uniesione prawe kolano, naprzemiennie z uderzeniem prawą dłonią w uniesione lewe kolano.
- Marsz w miejscu z wymachem prostymi rękami w bok i w górę.
- Marsz z jednoczesnymi wymachami ręką nad głową (raz lewą, raz prawą ręką),
- Marsz w miejscu z prostymi rękami, wyciągniętymi w bok i otwartymi dłońmi skierowanymi raz do góry, raz do dołu.

Cały układ powtarzamy, a po skończeniu następuje część relaksacyjna. Dziecko układa się w wygodnej pozycji na podłodze, zamyka oczy i odpoczywa.

Dzisiaj wyjątkowy dzień więc dla wszystkich mam przesyłam muzyczną niespodziankę:

https://www.youtube.com/watch?v=Iu10fUq1r_w