

Piątek. 11 grudzień 2020

Zestaw ćwiczeń ruchowych dla dzieci 4 letnich



1. Zabawa orientacyjno-porządkowa Krasnoludki i wielkoludy. Dzieci chodzą na palcach jak krasnoludki przy dźwiękach wysokich. Gdy usłyszą dźwięki niskie, grube – chodzą jak wielkoludy, mocno uderzając stopami o podłogę. Poniżej link do odpowiedniej melodii.

<https://youtu.be/E5PsRoi8oKI>

2. Ćwiczenia w chodzeniu stopa przy stopie. Dzieci chodzą, stawiając jedną stopę przed drugą tak, aby się dotykały.

3. Ćwiczenia słuchowo-ruchowe. Dzieci wytupują proste rytmy wyklaskane przez rodzica. 4. Zabawa Skaczemy na jednej nodze. Dzieci skaczą na jednej nodze przy dźwiękach tamburynu. Gdy dźwięki milkną, zatrzymują się w bezruchu.

5. Marsz brzegiem dywanu przy piosence pt. *Jestem zuchem*.

<https://youtu.be/7B8k7Yimmcw>

Na popołudnie propozycja zabaw z muzyką w domu (link poniżej)



<https://youtu.be/4tZK3mNaOJE>

Pozdrawiam i życzę dobrej zabawy. Wychowawczyni Elżbieta Małkiewicz