**Kochane Krasnoludki dziś proponujemy:**

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

1. Marsz za Rodzicem dookoła pokoju.

2. **Baczność** - zabawa orientacyjno - porządkowa.
Dzieci podskakują z nogi na nogę w sali w rytmie bębenka. Kiedy bębenek milknie, przechodzą do siadu skrzyżnego, pozostają w bezruchu prze kilka sekund.
Na hasło "baczność", zrywają się z miejsc i stają na baczność.

3. **Dzieci i Rodzice** - ćwiczenie dużych grup mięśniowych.
Na hasło "maluchy", dzieci poruszają się lekko na ugiętych kolanach
z wyprostowanym tułowiem. Na hasło "starszaki" Rodzice maszerują swobodnie unosząc wysoko kolana.

4. **Chrabąszcz** - zabawa z elementem czworakowania.
Dzieci spacerują na czworakach w dowolnych kierunkach. Na hasło "chrabąszcze" przechodzą do leżenia na plecach i w powietrzu przebierają nogami i rękami.

5. **Ćwiczenie równoważne**.
Marsz w dowolnych kierunkach. Na hasło "stop", przenoszą ręce na boki, stają na jednej nodze i pozostają w bezruchu przez kilka sekund.

6. **Zabawa z elementem skoku**.
Z szarf, na środku sali, nauczycielka formuje "kałużę". Dzieci podskakują
w różnych kierunkach. Na hasło "hop" zatrzymują się "przed kałużą" i wskakują do niej.

7. **Zabawa bieżna**.
Dzieci tworzą koło. W rytmie melodii biegną na palcach jedno za drugim.
Na hasło "w tył zwrot", obracają się i biegną w przeciwną stronę.

8. Marsz uspokajający.

**Drogie Przedszkolaki nie zapominajmy również o byciu samodzielnym i o pomocy Rodzicom w domu. W tym celu na ostatniej stronie zadań znajdują się obrazki, które wspólnie z Rodzicem należy rozszyfrować ☺ Powodzenia !**

KARTA DYDAKTYCZNA



