**Nauczanie zdalne grudzień 2021- Zestaw ćwiczeń ruchowych**

Dzień dobry, dzień dobry PSZCZÓŁKI :)

**Dzisiaj gimnastyka. Potrzebna będzie podwójna kartka z gazety dla każdego uczestnika, tamburyn (można go zastąpić innym instrumentem, może być to też garnek z łyżką), pudełko**.

**1. Wprowadzenie.**

Dzieci (i chętni domownicy) układają gazety na podłodze. Przy dźwiękach tamburynu biegają między nimi. W trakcie przerwy w grze siadają skrzyżnie na najbliższej gazecie. Prostują plecy, a dłonie układają na kolanach.

 **2. Zabawa orientacyjno-porządkowa – Krasnoludki na krze.**

Dzieci układają gazety na podłodze. Przy dźwiękach tamburyna biegają między gazetami. Podczas przerwy w grze siadają skrzyżnie na najbliższej gazecie. Prostują plecy, a dłonie układają na kolanach.

 **3. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych – Krasnoludki pod dachem.**

Dzieci stoją w lekkim rozkroku. Gazety trzymają oburącz. Na hasło – uderzenie w tamburyn – wspinają się na palce i unoszą złożone gazety nad głowami. Przez chwilę pozostają w takiej pozycji. Na kolejny sygnał – dwa uderzenia w tamburyn – układają gazety na podłodze i wykonują tuż za nimi siad klęczny.

 **4. Ćwiczenie mięśni grzbietu – Ukłony.**

Dzieci znajdują się w pozycji końcowej z poprzedniego ćwiczenia: siad klęczny, gazeta ułożona przed dzieckiem na podłodze. Na sygnał dzieci układają dłonie na gazetach. Odsuwają i przysuwają gazety, nie unosząc się z pięt.

 **5. Ćwiczenia tułowia – skłony boczne – Mierzymy czas.**

Dzieci stoją w rozkroku. Gazety trzymają w prawej ręce. Na sygnał wykonują skłon tułowia w prawo i dotykają podłogi końcem gazety. Nie odrywają stóp od podłogi. Przez chwilę pozostają w takiej pozycji, a następnie wykonują wyprost i powtarzają to samo ćwiczenie w drugą stronę.

 **6. Zabawa ruchowa z elementem skoku i podskoku – Przeszkoda.**

Dzieci układają gazety na podłodze. Rodzic. gra na tamburynie rytm do biegu – dzieci biegają dookoła swoich gazet. Podczas przerwy w grze wskakują obunóż na gazety.

**7. Zabawa ruchowa z elementem równowagi – Rytmy krasnoludków.**

Dzieci stoją w lekkim rozkroku. Gazety układają przed sobą. Rodzic wygrywa na tamburynie prosty rytm. Dzieci powtarzają go, tupiąc jedną nogą o gazetę. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy, naprzemiennie: jedną nogą i drugą nogą.

 **8. Zabawa ruchowa z elementem rzutu i celowania – Krasnoludki lepią śnieżki.**

Dzieci maszerują po obwodzie koła. Ugniatają gazetę rękami tak, aby powstała kulka. Następnie zatrzymują się. Stojąc w miejscu, podrzucają i łapią kulki.

 **9. Ćwiczenie uspokajające.**

Dzieci leżą na plecach. Układają kulkę z gazety na brzuchu. Oddychają rytmicznie i obserwują, jak kulka podnosi się i opada.

 **10. Zakończenie zajęć.** Uczestnicy kolejno wrzucają kulkę do pojemnika (rzut do celu). Następnie kłaniają się sobie, dziękując za wspólne zabawy.