

**Witam . Na wstępie życzę Wam zdrowia i uśmiechu w dniu Waszego święta :\***

Z tej okazji proponuje Wam dzisiaj ćwiczenia ruchowe, które możecie wykonać z Rodzicami lub z rodzeństwem.

Życzę udanej zabawy! p.Asia

### **Poduszkowa gąsienica**

#### **•Gimnastyka:**

– rozgrzewka. Dziecko siada na poduszce z wyprostowanymi nóżkami, stara się naśladować ruchy pokazane w piosence (link poniżej)

<https://www.youtube.com/watch?v=OLAv0NvyYLY>

<https://www.youtube.com/watch?v=AqfdmDbvZX8>

- Jeśli ćwiczy więcej osób możecie usiąść jeden za drugim, tworząc tzw. „gąsienice”.

- „Marsz poduszek”. Marsz z poduszką zgodny z rytmem wystukiwanym lub wyklaskiwanym przez rodzica. Dziecko przekłada poduszeczkę na różne sposoby podczas maszerowania: z przodu, nad głową, nisko, wysoko.
- „Uwaga na poduszkę”- ćwiczenia równoważne. Dziecko spaceruje z poduszką umieszczoną na głowie, stawiając kroki stopa za stopą i zwracając uwagę na prawidłową postawę ciała.
- „Żonglowanie” – ćwiczenia stóp. Dziecko w siadzie podpartym - stopami obejmują poduszkę, próbują unieść ją tak, aby nie spadła na podłogę.
- „Jedziemy rowerem” – ćwiczenie mięśni brzucha. Dziecko leży na plecach, trzymając poduszkę – „kierownicę” i naśladuje jazdę na rowerze. Ćwiczenie powtórzyć 3 razy.
- „Pieski pilnują swojej zabawki” – ćwiczenia na czworakach - poduszka położona na podłodze, przed dzieckiem. Dziecko maszeruje na czworakach, obchodząc swoją poduszkę wokół raz z jednej raz z drugiej strony.
- „Jazda na podusieczce”- ćwiczenie mięśni rąk. Dziecko leży na brzuszku na poduszce, na znak rodzica odpycha się rękami od podłogi i próbuje pokonać jak największą odległość.
- „Przeskocz przez poduszkę”- ćwiczenia skoczne. Dziecko przeskakuje obunóż poduszeczkę w przód lub w tył, z jednego boku na drugi. (Zwróćcie uwagę na zachowanie bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczenia). Ćwiczenie można powtórzyć kilka razy.
- „Ćwiczenia oddechowe w staniu” – dzieci stoją w lekkim rozkroku. Wdech powietrza nosem
  - z uniesieniem rąk z poduszką w górę,

- wydech ustami z powolnym opuszczaniem rąk z poduszką w dół.

Taniec przedszkolaków:

<https://www.youtube.com/watch?v=oGJg1RSOof4>

<https://www.youtube.com/watch?v=ozI7YcVASgo>

Dla chętnych mam do zaproponowania wykonanie wiatraczka 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=xuz9EwXiu-o>

<https://www.youtube.com/watch?v=-gxk14r9wkl>

Do pomocy zachęćcie rodziców lub rodzeństwo. Pozdrawiam Was serdecznie :\*