

DZIECI MŁODSZE: WYCIECZKA NA WIOSENĄ ŁĄKĘ

Przygotować: pluszaki, poduszki, piłkę, pojemnik na pluszaki, kosz do celowania, koc.

Wybieramy się dziś na wycieczkę, na wiosenną łąkę.

Musimy tam dojechać **samochodem**.

- Siadamy z dzieckiem na podłodze, w siadzie prostym, udajemy, że trzymamy w rękach kierownicę i włączamy gaz, czyli naciskamy jedną stopą w dół- samochód jedzie, potem hamujemy, czyli naciskamy drugą stopą w dół i tak na przemian.
- W międzyczasie kręcimy kierownicą, wykonujemy zakręty (przechylamy tułów w prawo, lewo)
- Kiedy zaczyna padać wiosenny deszczyk, włączamy wycieraczki czyli przechylamy stopy raz w jedną, raz w drugą stronę lub na przemian).
- Kiedy nam gorąco, włączamy wiatraczki (wykonujemy krążenia stóp)
- Gdy już dojedziemy, wybiegamy na łąkę. **Biegamy** dookoła na paluszkach, podskakujemy, zbieramy kwiaty, wystawiamy buzie do słońca.
- Nagle przylatują do nas kolorowe **motylki**. Zakładamy małe skrzydełka (palce dotykają ramion) i latamy dookoła machając skrzydełkami (biegamy cały czas na paluszkach).
- Podnosimy głowy i dostrzegamy na niebie **bociany**. Rozkładamy duże skrzydła (ręce w bok) i latamy dookoła.
- Bociany lądują na łące i zaczynają spacer w poszukiwaniu żabek. Chodzimy dookoła unosząc wysoko kolana, stopy opuszczone w dół, ręce oparte na bokach.
- Co jakiś czas bociany klekocą (obie ręce proste do przodu, klaszczemy) lub stają na jednej nodze.
- W tym czasie **żabki** chowają się przed bocianami (wykonujemy żabie skoki-przysiad, ręce między kolanami na podłodze i wyskok w górę)
- Potem na łąkę wybiegają **pieski**. Chodzimy na czworakach, kolana nie dotykają podłogi, pośladki wysoko. Pieski turlają się, machają łapkami.
- I wreszcie czas na zabawę w **piłeczki**. Wstajemy i skaczemy obunóż jak najwyżej.
- Dzieci na chwilę zasypiają, odpoczywają, a rodzice rozrzucają pluszaki, poduszki po podłodze.
- Kiedy spaliśmy, ktoś rozrzucił po łące **przeszkody**. Musimy je teraz przeskakiwać. Biegamy dookoła, przeskakujemy przez pluszaki, poduszki.
- Potem zbieramy je i jak najszybciej układamy **most** przez strumyk. Powoli przechodzimy kilka razy po moście (możemy spróbować przodem, bokiem, a na czworakach, tyłem)

- Znow zbieramy pluszaki, ale teraz staramy się to zrobić nóżkami (dziecko siedzi, bierze pluszaka między stópki lub chwyta palcami jednej nóżki i wkłada do pojemnika)
- A teraz czas na zabawę **piłką**. Najpierw **piłka nożna**. Stajemy naprzeciw siebie i wykonujemy podania, potem jedno robi rozkrok(bramka), a drugie stara się strzelić gola i zamiana.
- Potem **koszykówka**. Siadamy naprzeciw siebie w rozkroku. Turlamy do siebie piłkę po podłodze, następnie wykonujemy podania z odbiciem, drugie stara się złapać.
- Wreszcie wstajemy i rzucamy piłką do siebie, a na koniec przygotowujemy kosz i wykonujemy rzuty z różnych odległości.
- Bardzo się zmęczyliśmy, czas na **relaks**.
- Dziecko kładzie się na podłodze na brzuchu, a rodzic masuje go piłęczką po plecach, nóżkach. Potem zamiana.
- A teraz trzeba jeszcze wrócić do domu. Dwa **pojazdy powrotne**, do wyboru: **koniki**- bierzemy dziecko na barana, pamiętajmy o trzymaniu i galop, albo ślizgacz- dziecko siada na kocu, tyłem do kierunku jazdy, trzyma się rączkami brzegów, a rodzic ciągnie je po podłodze.

DZIECI STARSZE: CHODZIMY PO LINIE

Przygotować: linę lub skakankę, lub taśmę do naklejenia na podłogę,
kilka pluszaków.

Rozgrzewka: (dzieci ją znają)

- bieg dookoła na paluszkach
- latają małe ptaszki- bieg na paluszkach, ręce na ramionach i krążenia
- latają duże ptaki- bieg na paluszkach, ręce w bok i wymachy, unoszenia, opusty
- bieg z próbą dotknięcia piętami pośladków
- chodzą kotki lub pieski- chód na czworakach, pośladki wysoko, kolana nie dotykają podłogi
- chodzą raczki- siadamy na podłodze, ręce i stopy przyklepione do podłoża, unosimy pośladki i staramy się iść tyłem, co jakiś czas wyciągamy szczypcę (rączkę lub nóżkę)
- zbieranie jabłek- biegniemy dookoła, wykonujemy wyskoki sięgając raz jedną raz drugą ręką jak najwyżej
- skaczą piłęczki-skaczemy obunóż, co trzeci skok wykonujemy obrót w powietrzu.
- I wersja dla najwytrwalszych: 10 przysiadów, 10 pompek, 10 brzusków
- odpoczynek: ćwiczenie oddechowe- wznos rąk w górę bokiem-wdech, opustwydech, powtarzamy kilka razy.

Rozkładamy linę, skakankę lub naklejamy taśmę na podłodze, tak ,aby tworzyła linię prostą.

Ustawiamy się na jednym końcu.

A teraz **dwie wersje** ćwiczeń:

Pierwsza: wykonujemy ćwiczenia po kolei, powtarzając każde przejście dwa razy lub więcej, wg chęci. (to dla tych, którzy nie lubią rywalizacji)

Druga :Ćwiczenia prowadzone w formie **gry**. Każde prawidłowo wykonane ćwiczenie (przejścia powtarzamy też dwa razy), to osiągnięcie kolego poziomu, błąd skutkuje utratą życia. Każdy z uczestników gry może popełnić trzy błędy, bo posiada trzy życia.(podobnie jak w grach komputerowych)

- „**Chód stopa za stopą**” - przechodzimy po linie, taśmie, stopa za stopą. Staramy się wykonać każde ćwiczenie dokładnie i nie stracić równowagi(nie podeprzeć się drugą nogą)- wtedy utrata życia
- „**Chód na paluszkach**”- przechodzimy po linie, taśmie na palcach.
- „**Chód bociani**”- przechodzimy unosząc wysoko kolana, palce opuszczone w dół
- „**Chód stopa do stopy**”- przechodzimy bokiem, dokładając stopę do stopy. Palce stóp obejmują brzeg liny.(nie trzymanie liny- utrata życia)
- „**Chód pomiędzy bombami**”- przechodzimy po linie, taśmie omijając rozłożone pluszaki(dotknięcie bomby- utrata życia, oczywiście, strata równowagi również, jak w każdym przejściu)
- „**Zbieranie diamentów**”- przechodzimy po linie,taśmie dotykając palcami raz prawej, raz lewej stopy pluszaków rozłożonych na podłodze po obu stronach .(aby przejść na kolejny poziom trzeba dotknąć wszystkich, zyskujemy dodatkowe życie)
- „ **Przeplatanka**”- stajemy po jednej stronie liny, nogę zewnętrzną przekładamy na drugą stronę(krzyżujemy), potem druga noga podobnie. Nie wolno tym razem dotknąć liny i pomylić przeplatania (to jest trudne ćwiczenie, możemy pomóc, zwłaszcza zacząć)
- „**Chód na czworakach**”-chodzimy na czworakach.(ręce i nogi na linie, lub wersja łatwiejsza- tylko nogi na linie, ręce po bokach.)Traci życie ten, kto dotknie kolanami podłogi lub straci równowagę.
- „**Skoki obunóż**”-skaczemy obunóż raz na jedną stronę liny, raz na drugą. (nie dotykamy liny)
- „**Skoki jednonóż**”- skaczemy jednonóż wzdłuż liny raz na jedną stronę raz na drugą. (nie dotykamy liny)
- „**Skoki na czworakach**”- opieramy ręce po obu stronach liny i wykonujemy przeskoki obunóż (zajęcze) raz na jedna, raz na drugą stronę liny.
- „**Przejście tyłem**”-przechodzimy tyłem wzdłuż liny

WYGRALIŚCIE!!! GRATULACJE!!!

BONUS: przechodzimy po linie jak chcemy, a dodatkową nagrodę wymyślają rodzice np. jazda na barana, czy kocu po całym domu(opis w wersji dla młodszych) lub inne pomysły.

Pozdrawiam jeszcze raz i **ĆWICZCIE!**

Prośby

- Obserwujcie dzieci i pilnujcie, aby się nie garbiły, nie siadały na jednej nodze, ani w siadzie, gdzie kolana są złączone, a stopy ułożone na zewnątrz. Raczej doradzajcie siad skrzyżny. Jeśli rysują, niech obie ręce trzymają na stole.
- Jeśli macie jakieś ciekawe pomysły na zabawy ruchowe, wyślijcie na stronę internetową przedszkola- podzielimy się z innymi
- Jeśli chcecie, fotografujcie waszą rodzinę podczas ćwiczeń (lub choćby samo dziecko), może zrobimy galerię po zakończeniu epidemii.