

Witam serdecznie. Drodzy rodzice podaję propozycje ćwiczeń z wychowania fizycznego.

Zabawy ze ślizganiem – ćwiczenia współpracy rąk i nóg			
Godzina lekcyjna	Ćwiczenia	Pomoce	Uwagi
1h	Rozgrzewka: Zabawa – „uciekaj myszko do dziury” Część główna: 1. Dziecko leży na kocu ślizga się dookoła pomagając sobie rękami i nogami 2. Ślizganie się do przodu, następnie do tyłu siedząc na kocu. Dziecko mocno odpycha się nogami. 3. Ślizganie się do przodu, w leżeniu na kocu. Dziecko mocno odpycha się rękami. 4. Ślizganie się do tyłu, w leżeniu na kocu. Dziecko mocno odpycha się nogami. 5. Ciąganie dziecka za kostki nóg ćwiczącego, leżącego na brzuchu lub plecach 6. Ciąganie dziecka za ręce ćwiczącego, leżącego na brzuchu lub plecach Zabawa końcowa – zawiń dziecko w koc, następnie turlaj go zawiniętego po podłodze.	Koc, kocyk, może być ręcznik	Ćwiczenia wykonuje samodzielnie lub z niewielką pomocą drugiej osoby Na brzuchu Na plecach (nogi podkurczone) Nogi podkurczone Leżenie na brzuchu Leżenie na plecach nogi podkurczone

Gimnastyka – ćwiczenia ogólnorozwojowe w parach.			
Godzina lekcyjna	Ćwiczenia	Pomoce	Uwagi
1h	Ćwiczenia wprowadzające: 1. Slalom – wykonujemy ścieżkę z dostępnych np. zabawek. Dziecko porusza się slalomem omijając przeszkody. Najpierw slalom przodem, później porusza się tyłem. 2. Toczenie – dziecko toczy piłkę do wyznaczonego miejsca omija je i wraca do miejsca rozpoczęcia. Toczy w pozycji stojącej i później na czworakach. Część główna: Zabawy i ćwiczenia ruchowe online. https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxilzh4 Zabawa końcowa 1. Ciągnij – dziecko leży na brzuchu na kocyku, jego zadaniem jest ciągnąć naprzemiennie rękami za linę.	Poduszki, pluszaki Piłka Dywan lub koc, woreczki lub pluszaki, szarfy lub sznur związany Koc lub duży ręcznik lina zastępczo zwinięte prześcieradło itp.	Ćwiczenia wykonuje samodzielnie lub z niewielką pomocą drugiej osoby Jeżeli nie daje rady my ciągniemy dziecko, a ono mocno trzyma.

Zabawy muzyczne-ćwiczenia z szarfą i woreczkiem			
Godzina lekcyjna	Ćwiczenia	Pomoce	Uwagi
1h	Zabawy wprowadzające: 1. Spacer - chodzenie bosymi stopami po drodze zrobionej z różnych materiałów o różnej fakturze. 2. Chodzenie po linie – trzymając dziecko za rękę zachęcamy je aby przeszło po zwiniętym w rulon kocu 3. Huśtawka – Kołyszemy siedzące lub stojące przed nami dziecko w tył - przód, na boki, po obwodzie koła Część główna: Zabawy i ćwiczenia ruchowe online. https://www.youtube.com/watch?v=ZVG8nE01tGM Zabawa końcowa – „Ale jazda” – ciągniemy siedzące, leżące na kocu (na brzuchu, plecach, bokach) dziecko po podłodze.	Koc, ręcznik, gazet, tektury, folii prezentowej, Koc Dywan lub koc, woreczki lub pluszaki, szarfy lub sznur związany Koc lub duży ręcznik	Ćwiczenia wykonuje samodzielnie lub z niewielką pomocą drugiej osoby

Dziękuję i pozdrawiam Ł.Drąg