**Data:** 13.05.2020r.

**Opracowała:** Justyna Kucypera

**Zad.1. Ćwiczenia dla dzieci - prawidłowa postawa ciała**

Link do ćwiczeń: <https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcIjudZ8>



**Zad.2. Zabawy ruchowe dla dzieci - odcinek 1**

Link do zabawy: <https://www.youtube.com/watch?v=m2WsGrvCx_w>

**Zad.3. Zabawa muzyczno-ruchowa ,,Poruszam się i prostuję”**

**Dowolna, ulubiona muzyka dziecka.**

 Na tle muzyki dziecko pokazuje różne formy ruchu wskazane przez rodzica np. (podskoki, obroty, bieg, skoki do przodu). Kiedy muzyka cichnie (rodzic z cisza), dziecko siada na dywanie w siadzie skrzyżnym z wyprostowanymi plecami (wyrabiamy u dziecka nawyku zachowania prawidłowej postawy).

**Zad.4. ,,Kto potrafi tak jak ja”**

 *Dzieci próbują utrzymać równowagę podczas naśladowania czynności demonstrowanych przez rodzica:*

 – rysowania na podłodze kółka palcami stóp

 – stania na jednej nodze jak bocian

– podnoszenia kolana i przekładania pod nim woreczka

 – stania na jednej nodze i próby klaśnięcia nad głową

 – chodzenia z woreczkiem na głowie

– chodzenia z woreczkiem na stopie

 – obracania się dookoła i stania na jednej nodze

 – stania na jednej nodze i klaskania nad głową

– chodzenia z zamkniętymi oczami w przód, a następnie w tył

**Zad.5. Zabawa gimnastyczna - „Biegamy”**

Dziecko biega do muzyki (dowolna , ulubiona muzyka dziecka). W przerwie wykonują polecenia rodzica:

 – stańcie na jednej nodze

– zróbcie przysiad

 – połóżcie się na podłodze i zróbcie „rowerek”

– połóżcie się na brzuchu i pokołyszcie się na boki

– usiądźcie na dywanie z wyprostowanymi nogami i spróbujcie złapać się za stopy

**Zad.6. Ćwiczenia oddechowe - „Chusteczka”**

Dziecko siada przy stoliku. Trzyma w rękach chusteczkę higieniczną. Rodzic prosi, by dziecko:

– położyło chusteczkę przed sobą na stoliku, nabrało w policzki powietrza i mocno na nią dmuchało

 – położyło chusteczkę na dłoni i ją zdmuchnęło

 – wzięło chusteczkę za dwa rogi i podmuchało pod chusteczkę, tak aby drugi koniec się unosił

– przyłożyło złożoną chusteczkę do nosa, nabrało powietrza ustami, a wydmuchnęło powietrze nosem w chusteczkę.

– Wszystkie dzieci wyrzucają chusteczki do kosza.

**Zad.7. Ćwiczenia gimnastyczne dla dzieci.**

**Link do gry:** <https://wordwall.net/pl/resource/1992971/%C4%87wiczenia-gimnastyczne-dla-dzieci>

Rodzic wchodzi na podana stronę internetową. Dziecko kręci kołem, a następnie wykonuje ćwiczenie.



**Zad.8. Dziecko wykonuje ćwiczenia rozciągające ( dla chętnych).**

