

## Zabawy proponowane dla 4-latków, grupy „Kubusie Puchatki”

Data: 27.04- 30.04.2020

Temat zabawy: Ćwiczenia poranne

Codziennie poranne zajęcia mają na celu kształtowanie ogólnej sprawności ruchowej dziecka oraz wytworzenie pozytywnej atmosfery.

### Przebieg zajęć:

#### *Zestaw „Bajkowa gimnastyka”*

*Czerwony Kapturek* – bieg swobodny bo dywanie, na umówiony sygnał wykonanie skłonu raz do prawej raz do lewej nogi, raz do środka, naśladowanie Czerwonego Kapturka, który zbiera kwiatki

*Pinokio* – wykonanie pajacyków, naśladowanie skaczącego Pinokia

*Siedmiu Krasnoludków* -spacer po dywanie w pozycji kucznej, z trzymaniem dłoni za kostki, naśladowanie krasnoludków maszerujących do pracy.

*Mała syrenka*- leżenie na plecach, równoczesne unoszenie do pionu i opuszczanie złączonych oraz wyprostowanych w kolanach nóg, naśladowanie syrenki, która pluska ogonem

*Kubuś Puchatek*- naprzemienne napinanie i rozluźnianie mięśni brzucha- jak Kubuś, który raz jest głodny, a innym razem najedzony

*Jaś i Małgosia*- stanie w parze, z twarzami zwróconymi do siebie, trzymanie się nawzajem za ramiona (rodzic może klęknąć) i wykonanie skłonu w przód, naśladowanie dzieci, które szukają na ścieżce kamyczków wyrzuconych przez Jasia z kieszeni

*Kot w butach*- wykonanie kociego grzbietu, zaokrąglanie i prostowanie pleców w pozycji podpartej w klęku

*Królowa Śniegu*- powolny spacer po dywanie, nabieranie powietrza nosem i wypuszczanie ustami, naśladowanie Królowej Śniegu, która mrozi świat swoim oddechem.

