

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

Data: 18.05.- 22.05.2020

Temat zabawy: Ćwiczenia poranne- zestaw „Mamo, zobacz, jaki jestem sprawny”

Przebieg zajęcia:

- „Tak sprawne są moje ręce” - dziecko unosi wyprostowane ręce, trzymając nad głową woreczek z ryżem. Wykonuje naprzemienne krążenia ramion w przód. Kiedy jedna ręka wykonuje krążenie, druga- uniesiona- trzyma woreczek nad głową. Należy wykonać osiem krążeń każdą ręką.
- „Tak sprawne są moje nogi”- dziecko unosi w przód ugiętą w kolanie nogę i układa na niej woreczek. Wykonuje krążenia kolanem w taki sposób, aby nie zrzucić woreczka. Należy wykonać cztery krążenia każdą z nóg.
- „jestem sprytny”- dziecko trzyma woreczek w jednej dłoni i rozkłada wyprostowane ręce na boki. Następnie unosi nogę ugiętą w kolanie i przekłada woreczek pod kolanem do drugiej dłoni. Wraca do pozycji wyjściowej, trzymając woreczek w drugiej dłoni. Ćwiczenie należy powtórzyć osiem razy.
- „Tak pracuje mój brzuszek”- dziecko układa się na plecach na dywanie. Kładzie sobie woreczek na brzuchu. Na sygnał napina mięśnie brzucha w taki sposób, aby woreczki unosiły się w górę. Po chwili rozluźniają mięśnie. Ćwiczenie należy powtórzyć osiem razy.