*DZIEŃ DOBRY WSZYSTKIM*

Dzisiaj moi mili, chcę zaprosić Was do zajęć ruchowych.

Zaproście do zabawy swoich bliskich.

* Posłuchajcie wiersza I. Suchorzewskiej „W marcu”.

Raz śnieg pada,

a raz deszczyk.

Na jeziorze

lód już trzeszczy.

Błękit nieba

lśni w kałuży,

bałwan w słońcu

oczy mruży.

- Koniec zimy.

Przerwa.

Dzwonek.

- To nie dzwonek.

To skowronek.

Jak wiecie wiosną ptaki wracają z ciepłych krajów. Czy wiecie, dlaczego na skowronka mówimy „wiosenny dzwonek?”

Zamieńcie się teraz w ptaszki i próbujcie bawić się wesoło.

* Zabawa orientacyjno-porządkowa „Lot ptaków”

- Dziecko biega w różnych kierunkach z ramionami wyciągniętymi w bok. Na hasło „Wróbelek” – podskakuje obunóż.

* Ćwiczenia szyi „Ptaki piją wodę”

- Dziecko w przysiadzie podpartym wykonuje skłon głowy w przód, następnie skłon głowy w tył z równoczesnym cofnięciem brody (połykanie wody).

* Zabawa bieżna „Spłoszony ptaszek”

- Dziecko swobodnie porusza się po dywanie. Na odgłos szczekania psa ucieka w wyznaczone wcześniej miejsce.

* Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Ptaszek szuka pożywienia”

- Dziecko chodzi małymi krokami, wykonując skłony tułowia w przód i wyprosty.

* Podskoki „Ptaszek skacze”

- Podskoki obunóż w miejscu przy zwartych stopach.

WIDZĘ, ŻE PIĘKNIE ĆWICZYLIŚCIE.

W nagrodę mam dla Was niespodziankę.

Wybierzcie sobie pracę, którą chcielibyście wykonać.

MIŁEJ ZABAWY



