**Zestaw ćwiczeń ruchowych 20.04 – 24.04.2020 r.**

Dzieci powtarzają ćwiczenia po kilka razy.

Ćwiczenia w pozycji wyprostowanej.

• Dzieci maszerują: na całych stopach, na palcach, na piętach, na krawędziach bocznych: wewnętrznych i zewnętrznych.

• Dzieci przechodzą przez obręcz, a następnie przez szarfę od dołu do góry. Przy powtórzeniu ćwiczenia wykonują zadanie od góry do dołu.

• Dzieci pokonują wyznaczoną trasę, okrążają pachołek krokiem łyżwowym, stawiają stopy na woreczkach lub tarczach gimnastycznych.

• Dzieci biegają po sali między rozrzuconymi na podłodze woreczkami. Na umówiony sygnał słowny N.: np. Hop! – stają stopami na wybranym woreczku.

• Dzieci spacerują na palcach, z woreczkami uniesionymi wysoko nad głowami. Na klaśnięcie pochylają lekko kręgosłup, przekładają woreczki do tyłu i trzymają je oburącz.

•Ćwiczenia w siadzie ugiętym – nogi ugięte w kolanach, ręce podparte o podłogę z tyłu.

• Dzieci chwytają stopami woreczki gimnastyczne, wykonują kołyskę (kładą się na plecach i zarzucają nogi z woreczkiem za głowę) – przenoszą woreczki za głowę. W leżeniu na plecach, chwytają woreczki rękami, wykonują skłon i zostawiają woreczki przed stopami.

• Dzieci, z woreczkami włożonym między stopy, lekko uniesione nad podłogą, kręcą się w koło, lekko odpychając się rękami od podłogi.

• Dzieci, z woreczkami włożonymi między stopy, nogami uniesionymi nad podłogą, podrzucają stopami woreczki do góry i próbują je złapać w ręce.

• Dzieci kładą woreczki na brzuchach, unoszą je i starają się, aby woreczki nie spadły – stopy mają oparte na podłodze, nogi ugięte w kolanach, ręce wyprostowane z tyłu, dłonie oparte o podłogę.

• Dzieci chwytają ręczniki palcami stóp i unoszą nad podłogę, następnie opierają pięty o podłogę, a palcami rolują ręczniki od brzegu.

• Dzieci kilka razy składają stopami gazetę, a następnie rwą ją na drobne kawałki.

•Zabawa ruchowa z elementem czworakowania. Dzieci, w pozycji na czworaka, zbierają kawałki gazety do pojemnika ustawionego na podłodze.

•Zabawa relaksacyjna. Dzieci słuchają muzyki relaksacyjnej w wygodnej pozycji leżącej.