**Zestaw ćwiczeń ruchowych 04.05 – 08.05.2020 r.**

• Zabawa ruchowa z elementem toczenia – *Turlamy piłkę*.

Dzieci z nogami w rozkroku – dotykają się stopami. Początkowo turlają tylko jedną piłkę do wybranego kolegi, później N. dodaje kolejne piłki.

• Zabawa ruchowa z elementem skoku – *Piłka*.

Dzieci podskakują obunóż z jednoczesnym obrotem ciała wokół własnej osi. Na hasło: Małe piłki – podskakują szybko i nisko nad podłogą. Na hasło: Duże piłki – podskakują wolniej i wyżej. Na hasło: Bęc! Piłka leży! – wykonują przysiad podparty – odpoczywają.

• Zabawa ruchowa z elementem chwytania i rzutu – *Kolanko*.

Dzieci są ustawione w szeregu. N. rzuca piłkę kolejno do dzieci, które ją łapią i odrzucają. Jeśli któreś nie złapie piłki, klęka na kolano i z tej pozycji odrzuca piłkę. Wstaje, gdy złapie piłkę przy następnej kolejce.

• Zabawa ruchowa z elementem celowania – *Gol!*

Dzieci strzelają gole do bramki, kopiąc piłkę jedną nogą lub ją turlając.

• Zabawa ruchowa z elementem czworakowania – *Podaj dalej*.

Dzieci stają w dwóch rzędach, naprzeciwko siebie, w pewnej odległości. Kolejno na czworakach to-czą piłkę do pierwszej osoby z drugiego rzędu i siadają na jego końcu. Zabawa trwa tak długo, aż wszyscy przetoczą piłkę.

• Zabawa ruchowa z elementem celowania – *Kto potrafi rzucić najcelniej*? Dzieci kolejno rzucają piłką do kosza ustawionego na podłodze. Komu nie uda się trafić, ma prawo rzucać drugi raz. Przy kolejnych powtórzeniach należy zwiększać odległość.

• Zabawa ruchowa z elementem toczenia – *Kto trafi*?

Dzieci siedzą w dużym kole, w którego środku stoi dwulitrowa plastikowa butelka. Dzieci toczą piłkę i starają się nie przewrócić butelki. Kto trafi w butelkę, obiega kolegów siedzących w kole i wraca na swoje miejsce.

• Ćwiczenie tułowia.

Dzieci siedzą skrzyżnie w kole na podłodze. Toczą piłkę dookoła siebie jedną ręką i podają koledze siedzącemu obok. Przy kolejnym okrążeniu zmieniają rękę.

• Ćwiczenie tułowia – skłon w przód.

Dzieci stoją w rozkroku, w rzędzie, w niewielkich odstępach, następnie toczą piłkę w tunelu między nogami. Ostatnia osoba sprząta piłki do pojemnika.