Zestaw ćwiczeń ruchowych 01 – 05.06.2020 r.

• 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*.

Rodzic rzuca piłkę do dziecka, które ją łapie i odrzuca. Jeśli 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 celowania – *Kto potrafi rzucić najcelniej*? Dzieci rzucają piłką do kosza ustawionego na podłodze. Komu nie uda się trafić, ma prawo rzucać drugi raz. Przy kolejnych powtórzeniach należy zwiększać odległość.

• Ćwiczenie tułowia.

Dzieci siedzą skrzyżnie na podłodze. Toczą piłkę dookoła siebie jedną ręką. Przy kolejnym okrążeniu zmieniają rękę.