

• Zestaw ćwiczeń gimnastycznych nr 16.

Część wstępna

– „Wiatr i deszcz” – zabawa orientacyjno-porządkowa. N. rozdaje dzieciom kolorowe chustki i układa na podłodze obręcz hula-hoop. Na słowa N.: *wiatr* – dzieci zaczynają biegać i wymachiwać chusteczkami nad głową, na hasło: *deszcz* – zakładają chustki na głowę i wchodzi do obręczy. Utrudnienie: N. mówi dzieciom, ile osób najwięcej może być w jednej obręczy, np. troje, czworo. Zabawę należy powtórzyć wielokrotnie. • kolorowe chustki po jednej dla każdego dziecka, obręcz hula-hoop

Część główna

– „Jak piękny kwiat” – ćwiczenie dużych grup mięśni. N. układa na podłodze kolorowe chustki. Dzieci-*pszczółki* poruszają się swobodnym biegiem w różnych kierunkach po sali, ramionami naśladują ruch skrzydeł owadów. Na zapowiedź: *Pszczółki na kwiatku* – ćwiczący podbiegają do ułożonych na podłodze chustek i wykonują klęk podparty. Uginają ręce w łokciach i zbliżają nos do podłogi, a następnie wracają do pozycji wyjściowej. Zabawę należy powtórzyć wielokrotnie. • kolorowe chustki po jednej dla każdego dziecka

– „Kolorowe motyle” – ćwiczenie kształtujące mięśnie tułowia. Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym, trzymają kolorową chustkę nad głową (dwoma rękami za rogi). Wykonują skłony boczne tułowia, chustką naśladują latającego nad głową motyla. Po chwili robią skłony do przodu i do tyłu, nie odrywając pośladków od podłogi. Zabawę należy powtórzyć wielokrotnie. • kolorowe chustki po jednej dla każdego dziecka

– „Złap motyla” – zabawa z elementem podskoku. Dzieci poruszają się w podskokach po sali. Na słowa: *Uważajcie, dzieci, motylek leci* – wyrzucają energicznie chustki w górę, a następnie próbują złapać. Zabawę należy powtórzyć wielokrotnie. • kolorowe chustki po jednej dla każdego dziecka

– „Co potrafi chusteczka?” – ćwiczenie rozwijające płynność ruchów. Dzieci pokazują, co potrafi chustka: latać – dzieci podrzucają chustkę wysoko do góry; krążyć – przekładają z ręki do ręki, z przodu i z tyłu; podskakiwać – dotykają jednym rogiem chustki do podłogi i energicznie podrywają ją do góry; rysować kółka – zataczają koła raz prawą, raz lewą ręką; tańczyć przy muzyce – tańczą, prezentując swój układ z chustką.