**Zestaw ćwiczeń gimnastycznych nr 5**

Potrzebne będą: liście naturalne okazy lub wycięte z papieru, nagranie muzyki do marszu i dowolnej melodii, odtwarzacz CD, laska z pękiem pociętej bibuły, skakanka lub linka.

* **Zabawa orientacyjno – porządkowa Wiatr i liście.**

Rodzic trzyma laskę z pękiem pociętej bibuły – jest wiatrem. Wiatr biega po pokoju – słychać jego szum, wówczas liść spada na ziemię – dziecko przysiada. Na znak burzy – mocne uderzenie w jakiś przedmiot – liść, czyli dziecko biegnie pod ścianę pokoju, wiatr w tym czasie wieje bardzo mocno i biega po pokoju.

* **Zabawa ruchowa uruchamiająca duże grupy mięśniowe – Zbieramy liście.**

Rodzic rozkłada liście w dowolnych miejscach pokoju. Dziecko swobodnie porusza się po pokoju. Na zapowiedź: Zbieramy liście, dziecko wykonuje skłon i zbiera porozkładane liście.

* **Ćwiczenia kształtujące mięśnie tułowia w płaszczyźnie strzałkowej – skłon w przód.**

Dziecko wykonuje siad klęczny, w dłoniach trzyma liście. Na hasło rodzica: Góra, podnosi liście do góry, trzymając ręce proste w łokciach. Na hasło: Skłon, kłania się do przodu, sięgając jak najdalej przed siebie, na hasło : Powrót, wraca do siadu klęcznego.

* **Ćwiczenia kształtujące mięśnie tułowia w płaszczyźnie czołowej – skłony boczne – Zabawa z liśćmi.**

Dziecko dowolnie porusza się po pokoju. Na zapowiedź: Spadają liście, zatrzymuje się, staje w lekkim rozkroku, wykonuje skręt tułowia w lewo i opuszcza liście, obserwując tor ich lotu. Następnie podnosi liście i powtarza czynność, wykonując skręt tułowia w prawo.

* **Zabawa ruchowa z elementem czworakowania.**

Rodzic tworzy dla dziecka tunel, np. z dwóch krzesełek. Dziecko przechodzi przez tunel na czworakach (zabawę powtarzamy kilka razy).

* **Zabawa ruchowa z elementem równowagi – Taniec liści na skakance.**

Dziecko idzie po rozłożonej na podłodze skakance z szeroko rozłożonymi rękami, w których trzyma liście. Na środku skakanki wykonuje pełny obrót, a następnie idzie dalej do końca skakanki, przyjmując taką postawę jak poprzednio.

* **Zabawa – Kto szybciej zbierze liście.**

Przed rodzicem i dzieckiem w odległości 4m stoi pojemnik na liście. Obok rodzica i dziecka na podłodze leżą liście (taka sama ilość np. po 5 liści). Zadaniem uczestników zabawy jest zabranie z podłogi jednego liścia i jak najszybsze dobiegnięcie do kosza, wrzucenie do niego liścia i pobiegnięcie po następnego. Zabawa trwa do chwili wrzucenia do kosza ostatniego liścia. Wygrywa ten kto szybciej wrzuci wszystkie liście do kosza.

* **Taniec baletnicy na liściu.**

Dziecko kładzie pod stopy liście, następnie staje na nich i tańczy. Ma to robić tak, aby liście cały czas były pod stopami. Przy tej zabawie można wykorzystać muzykę. Dziecko staje na prawej nodze, lewą – zgiętą w kolanie – podnosi, przenosi w tył, kierując stopę mocno do góry. W prawej ręce trzyma liść, wykonując skręt tułowia, dotykając liściem do stopy nogi zgiętej do tyłu. Ćwiczenie wykonuje kilka razy.

* **Zabawa ruchowa z elementem skoku – Zajączki skaczą przez liście.**

Dziecko kładzie przed sobą swoje liście. Na polecenie rodzica dziecko przeskakuje obunóż przez nie. Skacze w przód, i w tył, w bok, w lewo, w prawo.

* **Ćwiczenia wyprostne – Spadające liście.**

Dziecko trzyma w rękach liście. Unosi lewą rękę nad głowę , wypuszczając nad głową liść, dmucha na niego, starając się utrzymać go jak najdłużej w powietrzu. To samo robi z liściem trzymanym w drugiej ręce.

* **Ćwiczenia przeciw płaskostopiu – Przysuwamy liście.**

Dziecko siedzi w przysiadzie podpartym. Stopy stawia na liściach, naciskając mocno palcami, przesuwa je w przód, a następnie przesuwa z powrotem do tułowia. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

* **Ćwiczenia rytmizujące.**

Dziecko maszeruje przy muzyce, wysoko unosząc kolana.