**Ćwiczenia gimnastyczne**

Będziemy potrzebować: foliowy woreczek.

I. Część wstępna
• Zabawa orientacyjno-porządkowa Pomachaj woreczkiem.
Dzieci poruszają się w rytmie muzyki pomiędzy rozłożonymi na podłodze woreczkami
foliowymi. Podczas przerwy w muzyce zatrzymują się przy najbliższym woreczku, podnoszą
go i machają nim nad głową. Pojawienie się nagrania z muzyką jest sygnałem do położenia woreczka na podłodze i ponownego ruchu. Zachęcam do skorzystania z nagrania piosenki *Wiosenne buziaki.*
• Zabawa ożywiająca – Chronimy się przed deszczem.
Dzieci biegają po pomieszczeniu, swobodnie wymachując woreczkami. Na klaśnięcie przykucają, rozciągając woreczki nad głowami – chronią się przed deszczem.
II. Część główna
• Ćwiczenia tułowia – Suszymy woreczki.
Dzieci trzymają woreczki w obu rękach. W skłonie w przód wymachują nimi w przód i w tył.
Po kilku ruchach prostują się, potrząsają woreczkami w górze – strząsają krople wody.
• Ćwiczenie dużych grup mięśniowych – Powitania.Dzieci witają woreczkami różne części ciała wymieniane przez Rodzica. Np. Woreczek wita: waszekostki… wasze ramiona… wasze brzuszki…• Ćwiczenie mięśni grzbietu – Na wietrze.
Dzieci, w leżeniu przodem, unoszą woreczki trzymane za końce oburącz (ręce zgięte w łokciach, skierowane na boki). Dmuchają na woreczki delikatnie – wieje mały wietrzyk,
 i mocno – wieje duży wiatr. Obserwują ruch woreczków w zależności od siły podmuchu.
• Ćwiczenie mięśni brzucha – W górę i w dół.
Dzieci w leżeniu tyłem, woreczki mają włożone między stopy. Unoszą je stopami do góry,
z przełożeniem za głowę, a potem powracają do pozycji wyjściowej.
• Ćwiczenie równowagi – Przechodzimy przez woreczki.
Dzieci zwijają woreczki w rulonik. Stojąc, trzymają je przed sobą w obu rękach. Przekładają
nogi przez rulonik, wytrzymując w staniu jednonóż. Potem powracają do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonują na zmianę: prawą nogą i lewą nogą.
• Zabawa bieżna – Na miejsce.
Dzieci rozkładają woreczki na podłodze; biegają po pomieszczeniu podczas nagrania dowolnej muzyki. Podczas przerwy w muzyce dziecko musi usiąść na woreczku.
• Skoki – Skaczemy.
Dzieci przeskakują obunóż przez woreczki rozłożone na podłodze: do przodu, do tyłu, na
prawo, na lewo.
• Ćwiczenie zręczności – Zręczne dłonie.
Zwijają woreczki jedną, a potem drugą ręką w taki sposób, aby jak najbardziej schowały
się w dłoni.
• Rzuty i chwyty – Podrzuć i złap.
Dzieci robią z woreczków kulki, podrzucają je oburącz, potem jednorącz i łapią.
• Zabawa Wyścig.
Dzieci maszerują z woreczkami umieszczonymi między kolanami – od startu do mety. Powracają skokami na linię startu.
III. Część końcowa
• Ćwiczenie wyprostne – Z woreczkiem na głowie.
Dzieci maszerują w różnych kierunkach, z woreczkami na głowie, w taki sposób, aby woreczki im nie spadły; co pewien czas przykucają i powracają do pozycji stojącej.
• Ćwiczenia przeciw płaskostopiu – Sprytne stopy.
Dzieci chwytają palcami stopy woreczek leżący na podłodze i podają go sobie do rąk.
• Zabawa rytmiczna – Zagraj rytm.
Dzieci poruszają się w rytmie dowolnej muzyki, trzymając woreczek w jednej ręce. Podczas przerwy w muzyce wystukują, uderzając w woreczek drugą ręką, rytm który wyklaszcze rodzic.
• Zabawa uspokajająca – Marsz z woreczkiem.
Dzieci maszerują po obwodzie koła, wachlując woreczkami przed sobą.