**Zestaw XXIX: *Przyjedź do nas, Mikołaju !***

Pomoce: ilustracje (konik na biegunach, hulajnoga, piłka, rower, łyżworolki, pajac), szarfy, tamburyn, kocyki, laski gimnastyczne, woreczki

**I.**

• Dziecko stoi, stopy złączone, palce stóp podkurczone, ręce ułożone w „skrzydełka”. Nawiązujemy do zbliżających się świąt. Pytamy dziecko o jego marzenia i oczekiwania związane ze Świętami Bożego Narodzenia i wizytą Mikołaja.

**• „Mam choinkę” –** zabawa orientacyjno-porządkowa.

Dziecko zakłada
na krzyż szarfę i staje w dowolnym miejscu . Dziecko będzie choinką. Rodzic - to drwal,

którzy w leśnej szkółce chce znaleźć jak najładniejsze drzewko choinkowe.

Na hasło: Drwale szukają choinki „drwale” chodzą „po lesie” i przyglądają się „choince”. Na hasło: Mam choinkę – staje za „choinką”. Ćwiczenie wykonujemy trzy razy, następnie zamieniamy się rolami.

**II.**

**• „Ścinamy choinkę”** – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Dziecko pozostają w parze z rodzicem jak w poprzednim ćwiczeniu. Siadają w siadzie rozkrocznym, łączą stopy ze stopami współćwiczącego i podają sobie ręce. Wykonują ruchy naśladujące czynność ścinania drzewa.

**• „Ubieramy choinkę”** – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Na hasło: Ubieramy choinkę naśladują czynność wieszania ozdób choinkowych: schylają się, jakby podnosiły bombkę, wspinają się na palce, naśladując wieszanie ozdób na wyższych gałązkach.

**• „Pomyśl marzenie”** – ćwiczenie oddechowe. Dziecko w leżeniu tyłem z ugiętymi nogami, ręce pod głową. Na hasło: Pomyśl marzenie zamykają oczy i, głęboko oddychając, pogrążają się w świątecznych marzeniach. Rodzic wiesza pokazuje ilustracje przedstawiające różne zabawki, które mogą znaleźć się w mikołajowym worku. Zadaniem dziecka będzie wykonywać wraz z rodzicem ćwiczenie, a następnie odgadnąć, jaki przed-
miot został zilustrowany przez ruch.

**• „Przyjedź do nas, Mikołaju...”** – zabawa bieżna. Dziecko w parze z rodzicem robią „zaprzęgi”. Dziecko odgrywające rolę renifera zakłada szarfę jak plecak („uprząż”). Rodzic jako Mikołaj powozi „zaprzęgiem”,

Po chwili następuje zmiana ról.

.
**• „Pajacyk”** – ćwiczenie z elementem podskoku. Dziecko wykonują podskoki rozkroczno-zwarte, którym towarzyszy odpowiedni ruch rąk. Przy rozkroku ręce w bok, przy złączeniu nóg – ręce w dół. Po zakończeniu ćwiczenia dziecko odgaduje, co Mikołaj wyjął z worka.

**• „Rower”** – ćwiczenie mięśni brzucha. Dziecko, siedząc w siadzie ugiętym, z rękoma opartymi z tyłu o podłogę unosi nogi i wykonują ruch naśladujący pedałowanie na rowerze. Po zakończeniu ćwiczenia dziecko odgaduje, co Mikołaj wyjął z worka.

**• „Piłeczka”** – ćwiczenie z elementem podskoku. Rodzic demonstruje ćwiczenie. Najpierw skacze powoli, wysoko, potem coraz niżej i coraz szybciej, następnie kuca, chowa głowę między kolanami i obejmuje kolana rękoma. Dzieci odwzorowują ćwiczenie, powtarzając je kilka razy. Po zakończeniu ćwiczenia dziecko odgaduje, co Mikołaj wyjął z worka.

**• „Hulajnoga”** – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Dziecko na złożonym kocyku stawiają stopę i, odpychając się drugą nogą, naśladują jazdę na hulajnodze. Pokonuje wyznaczoną trasę, a następnie zmienia nogę odpychającą. Po zakończeniu ćwiczenia dziecko odgadują, co Mikołaj wyjął z worka.

**• „Konik na biegunach”** – ćwiczenie mięśni grzbietu. Dziecko w siadzie skulnym trzymają rękoma końce laski włożonej pod kolana, przetacza ją na plecy i powraca do siadu skulnego. Po zakończeniu ćwiczenia dziecko odgaduje, co Mikołaj wyjął z worka.
 **• „Łyżworolki”** – ćwiczenie koordynacji ruchowej, ćwiczenie stóp. Dziecko stawia stopy na woreczkach i wykonuje ruchy naprzemienne nóg, naśladując jazdę na łyżworolkach. Po zakończeniu ćwiczenia dziecko odgaduje, co Mikołaj wyjął z worka, i odkłada woreczki na miejsce.

**III.**

**• „Czas spać!”** – ćwiczenie uspokajające. Dziecko maszeruje na palcach. Na hasło: Czas spać kładzie się na brzuchu, opiera brodę na dłoniach i zamykają oczy.





