

14.05.2020

. Ćwiczenia gimnastyczne – (metodą R. Labana).

Paski kolorowej bibuły, nagranie muzyki do marszu, nagranie dowolnej muzyki.

• Zgodnie z muzyką dzieci maszerują po obwodzie koła na palcach, kiedy nagranie muzyki jest głośne, a w przysiadzie, kiedy nagranie muzyki jest ciche.

. • Tańczące bibułki. Przy nagraniu dowolnej muzyki dzieci swobodnie tańczą i poruszają paskami bibułki trzymanymi najpierw w prawej, a potem w lewej ręce. Podczas przerwy w grze przykucają i układają na podłodze z bibułki dowolne kształty

. • Po kole. Dzieci układają na podłodze koła z bibułki i skaczą dookoła nich obunóż, w jedną i w drugą stronę.

• Powitania bibułką. Dzieci dotykają bibułką różnych części ciała wymienianych przez rodziców.

• Jak najwyżej. Dzieci wyrzucają bibułkę do góry, obserwują jej opadanie i łapią ją tuż nad podłogą. • Sprytne palce. Dzieci chwytają palcami stopy bibułkę leżącą na podłodze i podają ją sobie do rąk. • Rysujemy ósemkę. Dzieci przekładają bibułki z ręki do ręki na kształt ósemki pomiędzy rozstawionymi nogami.

• Wiatr i wiaterek. Dzieci dmuchają na paski bibuły z większym i z mniejszym natężeniem.

• Latające owady. Dzieci zgniatają bibułki w kulki, rzucają przed siebie i podążają ich śladem. Na koniec wrzucają kulki do obręczy

• Marsz z muzyką. Dzieci rytmicznie maszerują dookoła przy nagraniu marszowej melodii. Podczas przerwy w grze przykucają i wyskakują w górę.

Karta pracy strona 36-37