

GIMNASTYKA PRZY MUZYCE - RYTMY

1. Marsz

Dziecko maszeruje po pokoju z gąbką kąpielową w ręce .

2. Ćwiczenie zwinności, zręczności

Dz. stojąc rzuca gąbkę w górę i przed chwytem stara się wykonać: obrót, klaśnięcie w dłonie.

Ćwiczenia rytmizujące

Dz. stojąc w lekkim rozkroku, uderza rytmicznie gąbką swoją prawą ręką o lewą rękę, lewą nogę, prawą nogę, natomiast lewą ręką o prawą rękę, prawą i lewą nogę. Ruchy wykonuje rytmicznie od dołu do góry

3. Ćwiczenia rąk

Dz. stojąc w lekkim rozkroku, przekłada gąbkę nad głową z lewej do prawej ręki i z prawej do lewej ręki. Można też w marszu, w biegu, przekładać gąbkę z ręki do ręki, z przodu, z tyłu, wokół siebie, pod kolanem itp.

4. Ćwiczenie stóp

Dz. siada na podłodze, przesuwą gąbkę po podłodze stopami i dłońmi na przemian w różnych kierunkach. Chwyta gąbkę palcami stóp i podaje z jednej stopy do drugiej.

Mogą palce stóp podawać gąbkę do rąk

5. Ćwiczenia dynamiczne-skoki, podskoki

Dz. przeskakuje przez gąbkę ułożoną na podłodze, wykonuje skoki obunóż nad gąbką, do przodu, do tyłu, w prawo, w lewo, prawą lub lewą nogą

6. Ćwiczenia równowagi

Dz. maszeruje z gąbką położoną na głowie lub dłoni , raz lewej, raz prawej. Na sygnał wykonujemy np.: siad skrzyżny, po czym wstajemy i dalej idziemy

7. Ćwiczenia w rytm muzyki

Dz. biega wokół swojej gąbki, bawi się nią zgodnie z rytmem muzyki

8. Ćwiczenia zręczności, ćwiczenia uspokajające

Dz. dobiera się w parę z rodzicem , rzucają gąbkę do siebie, tak aby nie spadła na podłogę. Jedna osoba kładzie się na brzuchu, druga masuje poszczególne części ciała.

9. Skoki, ćwiczenia dynamiczne

Wkładamy gąbkę między kolana i wykonujemy podskoki obunóż do przodu, do tyłu.

Można również chodzić z gąbką między kolanami do przodu , do tyłu, w prawo, w lewo, staramy się , aby gąbka nam nie wypadła

10. Taniec dowolny

Tańczymy w parze z gąbkami na głowie

11. Odzwierciedlanie, doskonalenie płynności ruchów

Ustawiamy się w parze twarzami do siebie. Dziecko wykonuje dowolne ruchy, rodzic je naśladuje jak w lustrze i na odwrotnie.

12. Pożegnanie .

Maszerujemy po pokoju kłaniamy się sobie wzajemnie, odkładamy gąbkę.