**ZESTAW  ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH „RODZINNY SPACEREK”**

**Pomoce:**parasol, sznurek lub taśma, klocki lub plastikowe nakrętki, gazety

**I.**

Dziecko ustawia się wyprostowane, stopy złączone, palce stóp podkurczone, ręce ułożone w „skrzydełka”. Rodzic zachęca dziecko do wiosennego spaceru w celu szukania oznak wiosny.

Mówi: Mam nadzieję, że zmienna wiosenna pogoda nie przeszkodzi nam w spacerze. Na wszelki wypadek weźmy parasol.

**II.**

**„Słońce świeci, deszczyk pada”** – zabawa orientacyjno-porządkowa. Na hasło: Słońce świeci, idziemy na spacer! dziecko chodzi po pokoju trzymając w ręku parasol( można go zastąpić gazetą). Na hasło: Zaczyna padać deszcz! Podnoszą parasol i maszerują we wspięciu na palcach, powtarzając: Kap… kap… kap… Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

Rodzic mówi: Po deszczu zawsze wychodzi słońce, a na niebie czasem ukazuje się wielobarwna tęcza.

**„Tęcza”** – ćwiczenie wyprostne. Dziecko siada w siadzie skrzyżnym i trzymaną za końce parasolką zakreśla nad głową kształt tęczy. Rodzic mówi: Spacer po deszczu utrudniają kałuże, ale można coś na to poradzić.

„**Omiń lub przeskocz kałużę”** – ćwiczenie skoczności i koordynacji wzrokowo-ruchowej. Dziecko spaceruje, omijając rozłożone po pokoju „kałuże” (rozłożone gazety). Na hasło: Przeskocz przez kałużę dziecko dowolną techniką przeskakuje przez nie. Jeżeli dziecko wpadnie do „kałuży”, zatrzymuje się i musi policzyć do 10 i skacze dalej.

Rodzic mówi: Oznaką wiosny są bociany. Ciekawe, czy uda nam się je zobaczyć?

**„Wypatrujemy powracających bocianów”** – ćwiczenie mięśni grzbietu i karku. Dziecko w leżeniu przodem unosi klatkę piersiową, przykłada do oczu dłonie zwinięte w pięści i wypatruje bocianów przez „lornetkę”. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

Rodzic mówi: Popatrz, lecą bociany! Zatrzymały się na łące, pewnie zgłodniały podczas podróży i chcą zapolować na żabki.

**„Bociany chodzą po łące”** – ćwiczenie równowagi. Dziecko maszeruje w różnych kierunkach ,wysoko unosząc kolana. Na sygnał rodzica staje na jednej nodze, stopę drugiej nogi opiera o kolano nogi postawnej. Wyciągają ramiona w przód i klaszcząc, powtarza: kle… kle… kle… Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

Rodzic mówi: Z obecności bociana na łące żabki nie są zadowolone.

**„Uwaga, bocian!”** – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Na hasło: Żabki skaczą po łące- dziecko kuca i naśladuje żabie skoki. Na hasło: Uwaga ,bocian! siada w klęku podpartym z wyciągniętymi przed siebie i opartymi o podłogę rękoma , starając się schować przed bocianem.

Rodzic („bocian”) wskazuje „żabkę”, która źle się ukryła (przyjęła nieprawidłową pozycję). Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

Rodzic mówi: Nie byłoby wiosny bez motyli na łące. Spróbujcie je dogonić, to nie takie proste.

**„Kto złapie motyla?”** – zabawa bieżna. Dziecko biega po pokoju w różnych kierunkach. Na hasło: Złap motyla! podskakuje z klaśnięciem nad głową. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

Rodzic mówi: Motyle nie są jedynymi owadami, które można zobaczyć wiosną. Popatrzcie na te pracowite mrówki.

**,,Pracowite mrówki”** – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Rodzic rozkłada klocki (plastikowe nakrętki ) po jednej stronie pokoju. W drugim końcu pokoju układa ze sznurka dużą obręcz , która w zabawie będzie „mrowiskiem” .Na hasło: Mrówki do pracy- dziecko na czworakach idzie w stronę klocków, a następnie, popychając je raz prawą, raz lewą ręką, podąża w stronę „mrowiska”.

Rodzic mówi: Wiem, że nie przepadacie za pająkami, ale one też mieszkają na wiosennej łące.

**„Pająk i muchy”** – zabawa orientacyjno-porządkowa z elementem wyprostnym. Dziecko („mucha”),bzycząc, biega po pokoju. Na hasło: Idzie pająk- zatrzymuje się w bezruchu, przyjmując dowolną postawę.

Rodzic („pająk”) sprawdza, czy „mucha” się nie poruszyła. Jeśli tak, zabiera ją do swojej „sieci”.