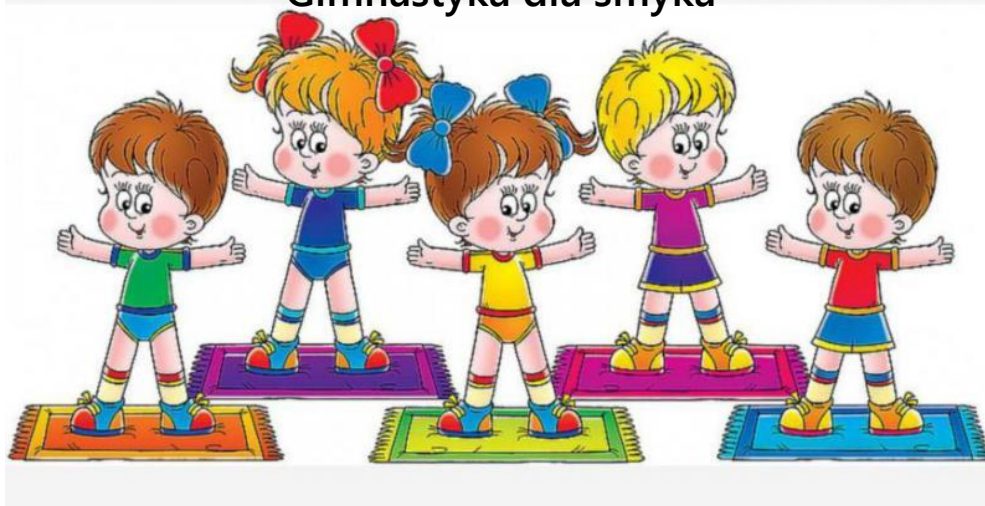


## Gimnastyka dla smyka



Witamy Was po przerwie i zapraszamy na domową gimnastykę!

- Ćwiczenia zawsze rozpoczynamy od rozgrzewki, więc dzisiaj nie może być inaczej ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=PAUmNKJNPsa>

- Przenosimy się teraz nad rzekę. Wyobraźcie sobie, że przez Wasz pokój przepływa rzeka. Długi rwący potok rozciąga swoje brzegi od stołu, aż do kanapy lub od ściany do ściany, w zależności od rozkładu mieszkania. Waszym zadaniem jest przejść na drugą stronę skacząc po kamieniach, ale tak, aby nie wpaść do wody. Czym są kamienie? Poduszkami jaśkami lub innymi kawałkami materiału. Rozłóżcie je na podłodze tak, aby przejście po nich nie było zbyt łatwe. I po każdym prawidłowym przedostaniu się na drugi brzeg zmieniajcie ustawienie. Oczywiście na trudniejsze, tak jakby to była kolejna runda do przejścia w grze.

Świetnie!

- Po przeprawie przez rzekę zamieniamy się w żółwie. Do tej zabawy będzie Wam potrzebny woreczek gimnastyczny (jeśli nie macie woreczka może być np. średniej wielkości pluszak). Najlepiej w tę zabawę bawić się w dużym pokoju lub długim korytarzu. Ustawiamy się na mecie w pozycji na czworaka (mama czy tata również mogą razem z Wami). Każdy zawodnik na plecach ma balast w postaci woreczka. Każdy porusza się na czworaka najszybciej jak potrafi. Gdy woreczek spadnie zaznaczamy miejsce dokąd żółw dotarł i zaczynamy jeszcze raz. Próbuje poprawić swój rekord i dojść za dalej.

Dobrze Wam poszło!

- Uważacie, że poruszanie się slalomem jest łatwe? To spróbujcie to zrobić z zawiązanymi oczami! Ta zabawa poprawia koncentrację, ćwiczy zapamiętywanie i koordynację ruchową. Zaczynacie od rozstawienia razem z rodzicem dwóch plastikowych butelek po pokoju (zamiast butelek mogą też być np. plastikowe kregle). Chwilę się im przyglądacie i staracie się zapamiętać gdzie stoją, po czym rodzic zawiązuje Wam oczy. Zadanie polega na przejściu

w taki sposób, aby nie przewrócić żadnej z butelek. Gdy Wam mu się przejść bez przewrócenia butelki, dokładacie z rodzicem kolejną przeszkodę i tak do momentu, aż skończą Wam się w domu plastikowe butelki albo miejsce na ustawianie ich ☺

### Brawo!

- Do kolejnego ćwiczenia też będzie Wam potrzebna butelka. Stańcie w lekkim rozkroku, ręce w bok, w jednej ręce jest butelka.
  - Podnosimy ręce do góry i przekładamy nad głowa butelkę z jednej ręki do drugiej. Opuszczamy ręce na dół i drugi raz przekładamy butelkę na dole.
  - Ręce do góry, naśladujemy kiwające się drzewo najpierw podczas lekkiego wiatru a później podczas silnego wiatru.
  - Podrzucamy butelkę do góry i łapiemy, najpierw oburącz, a później jedną ręką.
  - Przekładamy butelkę pod zgiętą nogą w pozycji stojącej, raz pod prawą, raz pod lewą nogą.
  - Pozycja – leżenie na brzuchu i turlanie butelki po podłodze z jednoczesnym czółganiem się. Butelkę można popychać czołem lub rękami.

### Bardzo dobrze!

- Połóżcie się na brzuchu, ręce wyprostowane przed sobą, nogi proste. Na kłaśnięcie rodzica podnosicie do góry proste nogi, ręce i głowę. Trzymacie je w górze, liczycie do 5 i opuszczacie. Powtarzacie ćwiczenie 6 razy.
- Połóżcie się na plecach, ręce wzdłuż tułowia, nogi proste. Na wdech podnosicie ręce i kładzicie nad głową, na wydech wracacie rękami i kładzicie wzdłuż tułowia. Powtarzacie ćwiczenie 10 razy.

Gratulujemy, znakomicie Wam poszło!

Mamy nadzieję że dobrze bawiliście się podczas tych ćwiczeń.

Zachęcamy Was jeszcze do poćwiczenia trochę na podwórku, jeśli będzie dziś ładna pogoda.

A my się z Wami już dziś żegnamy. Do jutra! ☺