**Wychowanie przedszkolne – kl. 0**

**08. 04. 2021r.**

Kochane PRZEDSZKOLAKI, dzisiaj trochę poćwiczycie. Drodzy Rodzice oto przykładowe ćwiczenia dla przedszkolaków (ćwiczenie 1 jest dla czterolatków, ćwiczenie 2 dla pięciolatków, a ćwiczenie 3 dla sześciolatków). Dzieci, które będą chciały mogą wykonać wszystkie ćwiczenia. Bardzo proszę, aby ćwiczenia dzieci wykonywały pod opieką kogoś dorosłego.

1. „Żabie skoki” – sznurkiem lub tasiemką wyznaczcie miejsce, z którego będziecie wykonywać skoki. Wybierz sobie kilka klocków, które posłużą do oznaczenia miejsca wykonanego skoku. Ustaw się „na starcie: i skacz jak żabka, przed siebie. Klockiem zaznacz miejsce, do którego udało Ci się doskoczyć. Następnie miarką sprawdź z pomocą kogoś dorosłego, który skok jest najdłuższy. Zabawę powtórz kilka razy.
2. Ćwiczenia gimnastyczne: weź pluszaka lub poduszkę i zaproś kogoś do wspólnych ćwiczeń:

*–* stań w lekkim rozkroku, pochyl się do przodu i przekładaj pluszaka dookoła nóg, raz jednej, a potem drugiej kreśląc w powietrzu ósemkę,

*–* postaw pluszaka na podłodze przed sobą; stań na jednej nodze i pokazuj wolną nogą jego poszczególne części ciała: głowę, brzuszek, pyszczek,

*–* podrzuć pluszaka do góry, klaśnij i staraj się go złapać; ćwiczenie powtórz kilka razy,

*–* wykonaj 10 skoków w przysiadzie jak żabka,

*–* maszeruj rytmicznie z wysokim unoszeniem kolan; równocześnie przekładaj przed sobą pluszaka z prawej ręki do lewej.

1. Gimnastyka: wyznacz na podłodze linię startu i mety, rywalizuj z rodzicami lub rodzeństwem w wyścigach:

– wyścig nr 1: toczenie piłki po podłodze,

– wyścig nr 2: przechodzenie stopa za stopą,

– wyścig nr 3: skoki na jednej nodze. Dla utrudnienia możecie ustawić slalom

np. z zabawek.

**Zadanie dla wszystkich przedszkolaków**

Kiedy będzie odpowiednia pogoda wybierzcie się na spacer (może być po własnym podwórku) i poszukajcie oznak wiosny. Na wyprawę możecie zabrać lupę lub lornetkę.

**Powodzenia!!!**

Agnieszka Natorska-Kupis