Ćwiczenia gimnastyczne dla dzieci młodszych

1. ***„Poruszam się i prostuję”***. Na tle muzyki dziecko pokazuje różne formy ruchu wskazane przez rodzica (podskoki, obroty, bieg, skoki do przodu). Kiedy muzyka cichnie, dziecko siada na dywanie w siadzie skrzyżnym z wyprostowanymi plecami (wyrabiamy u dziecka nawyk zachowania prawidłowej postawy).
2. ***„Odczaruj mnie”***. Dziecko kładzie sobie na głowie woreczek z grochem (może to być foliówka śniadaniowa z grochem) i chodzi powoli po pokoju. Jeśli woreczek upadnie - dziecko siada w siadzie skrzyżnym. Zadaniem rodzica pełniącego rolę wróżki za ok. 30 sekund odczarowuje czarodziejską różdżką. Odczarowane dziecko mówi: „dziękuję” i ponownie włącza się do zabawy.
3. ***„Nasze zabawki”*** . Rodzic rytmicznie wygrywa melodię klaszcząc w dłonie , a dziecko maszeruje w rytm muzyki. Kiedy rodzic przestanie klaskać, dziecko postępuje zgodnie z poleceniami: „Podskakujemy jak pajacyki, „chodzimy ciężko jak misie”, „Tańczymy lekko jak lale”, „Turlamy się jak piłki”. Zabawę powtarzamy ok. 3 razy.
4. ***„W ZOO”***.Gdy rodzic gra na bębenku – dziecko naśladuje ruchy dużych zwierząt: niedźwiedzie, hipopotamy, słonie. Gdy rodzic gra na grzechotce – dziecko biega jak zwinne zwierzęta: małpy, kucyki, zebry itp.

Ćwiczenia gimnastyczne dla dzieci starszych

1. ***„Kwiatek rośnie”*** – siad skrzyżny, tułów pochylony do przodu, dłonie na podłodze. Na hasło „kwiatek rośnie” dziecko powoli prostuje tułów i wyciągaja ręce w górę jak najwyżej. Na hasło „kwiatek więdnie” dziecko powoli wraca do pozycji wyjściowej.
2. ***„Zdmuchnij świeczkę”*** – siad skrzyżny z rękami ułożonymi w „skrzydełka”, dłonie zaciśnięte w pięści a jeden palec wyprostowany i skierowany do góry jest „zapaloną świeczką”. Na sygnał ustalony przez rodzica - dziecko obraca głowę w lewo i „zdmuchuje” lewą „świeczkę”. Następnie skręca głowę w

prawo i zdmuchuje prawą „świeczkę”. Na hasło „zapal świeczkę” dziecko prostuje po jednym palcu każdej dłoni.

3. ***„Koziołek bodzie”*** – klęk podparty. Na sygnał „Koziołek bodzie” dziecko opuszcza nisko głowę, a następnie odrzuca ją w górę wyciągając jednocześnie w przód – naśladują bodącego koziołka. Na hasło „koziołek odpoczywa” dziecko wraca do pozycji wyjściowej.
4. ***"Czarownik i czarodziej"*** - Rodzic w tej zabawie jest czarodziejem i czarownikiem. Dotknięte przez "czarownika" dziecko staje w postawie prawidłowej i może być "odczarowane" przez "czarodzieja", który sprawdza poprawność postawy. Zabawę powtarzamy 5 razy.