

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH

Pomoce : krążki w 4 kolorach, chorągiewki w kolorze czerwonym, zielonym, tamburyno.

<i>L.p.</i>	<i>Nazwa i rodzaj ćwiczenia</i>	<i>Przebieg ćwiczenia</i>	<i>Zmiany</i>
1.	Zabawa organizacyjno - porządkowa	Marsz po obwodzie koła w rytm tamburyna., każde dziecko bierze krążek . Dzieci kładą krążek na głowę i maszerują powoli tak, by krążek utrzymał się na głowie.	
2.	Zabawa orientacyjno – porządkowa „ Stój – jedź”	Dzieci naśladują jazdę samochodem, trzymając krążek oburącz przed sobą, poruszają się w różnych kierunkach. Podczas jazdy obserwują , która chorągiewka jest w górze : czerwona oznacza „ stop „ , zielona – „ jedź”.	
3.	Ćwiczenia tułowia – skłony w przód – „ Podaj krążek „	Dzieci stoją parami, tyłem do siebie w rozkroku. Wymieniają krążek podając w skłonie między nogami, a następnie nad głową.	
4.	Ćwiczenie zręczności „ Siadaj na krążku „	Dzieci w rozsypce, krążek leży na podłodze. Na sygnał dzieci siadają w siadzie skrzyżnym na krążku, na drugi sygnał biegną w różnych kierunkach.	
5.	Zabawa bieżna „Poznaj swój kolor”	Krążek leży przed dzieckiem. Nauczycielka podaje kolor krążka przez podniesienie go do góry – dzieci, które mają krążek w określonym kolorze biegną w różnych kierunkach sali. Zmiana koloru krążka – zmiana dzieci.	
6.	Ćwiczenie tułowia – skłony boczne – „ Zegary „	Siad skrzyżny na krążku, plecy wyprostowane, ręce oparte z boku. Na sygnał skłon raz w prawą, raz w lewą stronę.	
7.	Podskoki rozkroczno – zwarte „ Pajacyki”	Krążek leży przed dzieckiem na podłodze. Na sygnał dzieci przeskakują przez krążek wykonując skoki pajaca – rozkroczno – zwarte.	
8.	Ćwiczenie z elementem toczenia „ Tocz krążek”	Toczenie krążka przed sobą w różnych kierunkach. Na sygnał dziecko zatrzymuje krążek i siada skrzyżnie.	
9.	Ćwiczenie stóp „ Przewracanie naleśników”	Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym podpartym, krążek umieszczony między stopami, próbują przekreślić go na drugą stopę.	
10.	Ćwiczenie rytmu	W rytm muzyki dzieci maszerują po obwodzie koła, wystukując palcem rytm muzyki. Na zakończenie odkładają krążki.	

mgr Sławomir Świeczkowski