

ZAJĘCIA RUCHOWE



Dziś przygotowałam dla Was

„Jesienny spacer.”

Przed rozpoczęciem zajęć przygotuj proszę strój gimnastyczny (spodenki, koszulkę , obuwie sportowe). Pamiętaj o butelce z wodą .

Teraz włóż strój gimnastyczny i zaczynamy !!!!

3. 2. 1 !!!

Wyobraźcie sobie ,że jesteście na pięknej jesiennym polanie w środku lasu. Dookoła Was pełno kolorowych liści:



- 1.- na początek, sięgamy aż do chmur – wspinamy się na palce z uniesioną ręką;
- 2.- dotykamy kolorowych liści – w rozkroku pochylamy się do przodu i staramy się chwycić palce stóp;
- 3.- przechodzimy przez kałuże – wykonujemy duży krok w przód;
- 4.- spotykamy żabę i skaczemy jak żaba – kucamy z szeroko rozstawionymi kolanami, dłonie leżą płasko przed sobą na podłodze, wykonujemy 5 wysokich skoków w górę;
- 5.- spotykamy ptaszka – szeroko rozstawione nogi, dłonie złączone za plecami wewnętrzną stroną do siebie, łokcie wyprostowane, robimy skłon do przodu wypuszczając delikatnie powietrze;
- 6.-do małego lasku, podziwiamy drzewa – stoimy prosto i opieramy podeszwę jednej stopy o wewnętrzną stronę uda drugiej nogi, powoli unosimy ramiona w górę;
- 7.-widzimy dżdżownicę – tworzymy dżdżownicę chwytając rękoma z tyłu drugą osobę;
- 8.- spotykamy motylka – siedzimy na podłodze, zginamy obie nogi i łączymy je stopami, palcami chwytamy stopy, wyciągamy szyję do góry i prostujemy plecy ;
- 9.- spotykamy ważkę – leżąc płasko na plecach powoli unosimy biodra , nogi złączone, ręce po podłodze przesuwamy, aż za głowę i powrotem;
- 10.- spotykamy kotka – klęczymy na czworakach, podnosimy plecy wysoko w górę i naprężamy się jak kotek (koci grzbiet);

11.- spotykamy pieska – w pozycji na czworakach, wraz z wdechem prostujemy kolana i unosimy w górę pośladki, a z wydechem opuszczamy w dół;

Nasz spacer dobiega końca, teraz połóżcie się na plecach na podłodze, zamknijcie oczy i powoli wykonajcie 5 wdechów i wydechów;

Opracowała

Lena staszczyszyn