**Ćwiczenia dla Krystiana K, Kacpra K, Marka B i Stasia K**

**Temat: Zabawy ruchowe i rozciągające ze sznurkiem**

ZABAWY ZE SZNURKIEM

Witajcie! Dziś do zabawy proponuję wykorzystać dłuuuugi sznurek (może być włóczka), kilka krzesełek, stolik, małe maskotki 4 szt.

Przebieg zabaw znajdziecie tutaj: <https://www.youtube.com/watch?v=cd9_JhvGzVI&t=29s>

 Na początku przeprowadzimy krótką rozgrzewkę:

– bieg dookoła pokoju w jedną i drugą stronę,

 – bieg z wysokim podnoszeniem kolan,

 W miejscu:

 – 10 pajacyków,

 – 10 dużych wiatraków,

– krążenia biodrami w jedną i drugą stronę,

 – uginanie i prostowanie kolan – 10 razy,

 – 10 małych piłeczek (skoków w miejscu).

 Następnie przy pomocy sznurka tworzymy "sieć pająka", czyli owijamy w dowolny sposób rozstawione w pokoju krzesełka. Możemy sznurek przeplatać miedzy sobą wielokrotnie tak, aby stworzyć wiele okien różnej wielkości i szerokości. Gdy już mamy przygotowaną sieć, ustalamy początek i koniec trasy. Następnie przechodzimy według wskazówek i każde ćwiczenie powtarzamy dwa razy:

 1. Przechodzimy w dowolny sposób w jedną i w drugą stronę.

2. Przechodzimy tak, aby nie dotknąć sznurka. Możemy liczyć ilość dotknięć i wprowadzić zasadę, że wygrywa ta osoba, która dotknęła najmniejszą ilość razy.

 3. Przechodzimy na czworakach tak, jak to robią pająki (pamiętamy o uniesionych kolanach).

Zabawa "Sieć pająka" potrzebne kilka maskotek.

Opis zabawy: Przygotowane maskotki do 4 sztuk rozkładamy w dowolnych okienkach "pajęczyny". Zadaniem jest wykonanie misji zgodnie z poleceniem.

 Pierwsze hasło: "Przynieś 1 maskotkę do zielonego domku(wyznaczamy takie miejsce)" idziesz dowolnym sposobem do maskotki i przenosisz ją do wskazanego miejsca i tak po kolei druga maskotka do drugiego domku czyli w inne miejsce, itd. Zależy ile maskotek położyliście.

 Porządkowanie pokoju. Wspólnie rozwiązujemy pajęczynę i porządkujemy maskotki.

Fajnie bawić się z rodzicami i rodzeństwem😊