Czwartek 25.06.2020r.

1. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych

2. Język angielski

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH

- Ćwiczenia wieloznaczne „Pranie”; mały rozkrok, pranie na tarce – skłony w dół z przysiadami sięganiem rękami do podłogi; „płukanie bielizny” – zamachy rękami w prawo i w lewo, „wyciąganie z wody” – wysokie wspięcie na palcach z wyrzuceniem ramion w górę (ćwiczenia korekcyjne z zakresu płaskie stopy), „wieszanie” – podskoki obunóż z wyrzutem ramion w górę, (ćwicz. korekcyjne j.w.). Powtórzyć x 3.

- Ćwiczenia głowy i szyi – siad skrzyżny, ręce na kolanach dzieci naśladują ruchy głowy żółwia wydostającego się i wchodzącego do skorupy. Powtórzyć 3x.

- Ćwiczenia wieloznaczne – „Krasnale i wielkoludy” – dzieci naśladują chód krasnali (ręce na kolanach) oraz wielkoludów (ręce w górze).

- Ćwiczenia oddechowe – w pozycji na czworakach dzieci dmuchają na rozłożoną na podłodze chustkę

- Ćwiczenia przeciw płaskostopiu – siad ugięty podparty; zwijanie chustki palcami stóp tak, aby przez cały czas pięty przylegały do podłoża.