**27-30.04.2020r.**

1. Ćwiczymy świadomość ciała i przestrzeni.

2. Zabawy przy muzyce - Zumba

3. Ćwiczenia ruchowe z piłką.

Proponuję, aby czwartkowe zajęcia w-f podzielić na dwa dni. ( wtorek i czwartek). W ten sposób będziecie mieć równomiernie rozłożoną aktywność fizyczną

**Wtorek, 28.04.2020r.**

**Temat:** Ćwiczenia ruchowe z piłką.

Dzisiaj proponuję ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłką, które rozruszają wszystkie mięśnie Waszego ciała.

Zamiast piłki możecie użyć małej poduszki.

<https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUE>

**Środa 29.04.2020r.**

**Temat:** Ćwiczymy świadomość ciała i przestrzeni.

Uczestnicy: uczniowie z rodzicami lub starszym rodzeństwem

Miejsce: duży, przewietrzony pokój ( odsunięte meble, czysta podłoga)

Cele główne: rozwijanie poczucia bezpieczeństwa, kontakt emocjonalny, rozwijanie świadomości własnego ciała, otaczającej przestrzeni.

**Przebieg zajęć**

Piosenka na rozgrzanie:

<https://www.youtube.com/watch?v=sXqaZUp2N-w>

1. Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała.

-chodzimy z wysoko uniesionymi kolanami.

-chodzimy w skłonie, ręce kładziemy na kolanach,

- kładziemy się na podłodze – turlamy się z brzucha na plecy – raz szybko, raz wolno,

- ślizgamy się na brzuchu – do tyłu i do przodu,

- ślizgamy się na plecach – do przodu i do tyłu

2. W pozycji stojącej –zginamy całe ciało do przodu, do tyłu, na boki.

- stojąc - staramy się jak najwyżej podnieść ręce.

3. **Kto silniejszy** - W pozycji siedzącej - przepychanie - dziecko i partner siedzą na dywanie plecami do siebie i próbują się przepychać plecami.

**Rowerek** – dzieci leżą na plecach, stopami opierają się o stopy partnera, kreślą wspólnie kółka w powietrzu, „jadą na rowerze”.

**Tunel**– jeden z pary tworzą tunel w klęku podpartym lub stojąc, drugi przechodzi pod „tunelem”. (na zmianę)

**Taczki** – dziecko łapie za nogi partnera leżącego na dywanie, prowadzi je – dziecko „idzie” dłońmi po podłodze.

* **Jak najwyżej** – leżenie na plecach na podłodze. Sięganie rękoma i nogami ,,do sufitu”, wyciąganie ich jak najwyżej, naśladowanie ruchem dłoni gestu wkręcanie żarówek.
* **Bączek –** dzieci siedzą na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi. Odpychając się rękoma, każdy próbuje samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.
* **Zabawa Raki –** leżąc na plecach, z wyciągniętymi rękami za głowę odpychając się nogami, przesuwają się na plecach po podłodze i próbują palcami ręki – szczypcami złapać drugą osobę.

4. Uspokojenie organizmu. Kładziemy się na podłodze i spokojnie oddychamy.

**Czwartek, 30.04.2020r.**

**Temat:** Zabawy ruchowe przy muzyce – Zumba.

Zumba to forma ruchu przy muzyce. To połączenie tańca z ćwiczeniami, które pozytywnie wpływaja na nasze samopoczucie.

Zachęcam do fajnej zabawy, podczas której możecie wykonywać ćwiczenia prezentowane w filmikach, ale także możecie wymyslać własne układy!!

<https://www.youtube.com/watch?v=SOBEPiqlz48>

<https://www.youtube.com/watch?v=brj9NX4rPaA&t=77s>

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

Na koniec treningu pamiętajcie o ćwiczeniach wyciszających, uspokajających ciało!

Ćwiczenie oddechowe:

* pozycja stanie w rozkroku, wznos na palcach, ramiona w górę – wdech
* opuszczamy ręce – wydech 5 razy

Ćwiczenie rozluźniające:

- stanie w rozkroku, wznos ramion w górę, kołysanie się na wietrze- we wszystkie strony.