

Gimnastyka 4,6.05.2020

Poniedziałek 4.05.20

Dzień dobry dzieci/rodzice.

Dziś przygotowałam dla dzieci zabawy z maskotkami/ pluszakami.

Do ćwiczeń będziecie potrzebować oczywiście swoje ulubione pluszaki. Przygotujcie 5-10 pluszaków różnej wielkości, koniecznie muszą być miękkie i nie mogą mieć ostrych elementów. Przygotujcie proszę matę do ćwiczeń lub kocyk. Ubieramy wygodny strój do ćwiczeń, stopy gołe. Rodziców proszę o pomoc i zapewnienie dziecku bezpiecznego miejsca do ćwiczeń.

Poniżej znajdziecie Państwo link z propozycjami ćwiczeń. Każde ćwiczenie dziecko wykonuje minimum 10 razy, a dla chętnych sportowców – powtórzcie jeszcze raz wszystkie ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=omZpdfPgiA8&feature=youtu.be>

Pani Nina

Środa 6.05.2020

Narysowałam dla was planszę z ćwiczeniami dla wzmocnienia mięśni stóp. Do ćwiczeń będziecie potrzebować

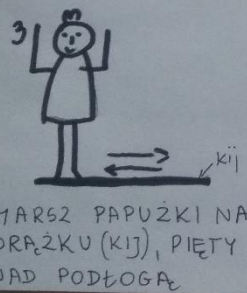
- chusteczek higienicznych,
- pluszaków,
- plastikowych talerzyków lub miseczek,
- 2 butelek plastikowych z wodą,
- Pociętych pasków bibuły (mogą być chusteczki),
- Kija od szczotki

Rodziców proszę o wcześniejsze zapoznanie się z planszą i pomoc dzieciom w organizacji ćwiczeń. Każde ćwiczenie dziecko wykonuje 10 razy, proszę o dopilnowanie dokładności wykonywania ćwiczeń , nie śpieszymy się.

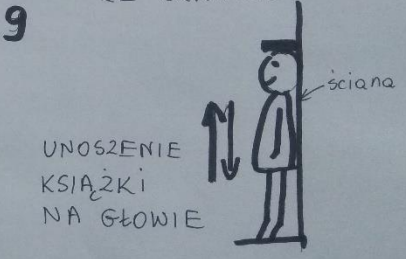
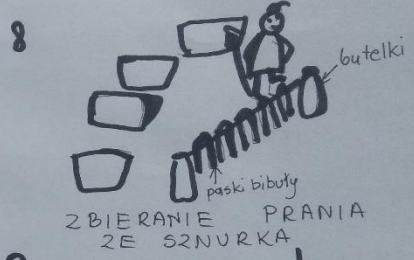
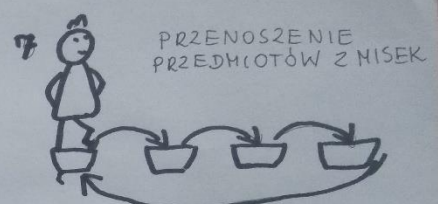
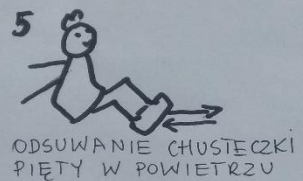
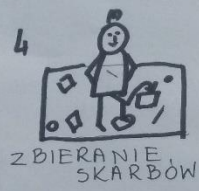
Przebieramy się w strój sportowy i zaczynamy ćwiczenia. Dobrej zabawy

Pani Nina

ZESTAW ĆWICZEŃ NA PŁASKOSTOPIE



P
O
W
T
Ó
R
Z
10x
K
A
Ż
D
E



ĆWICZENIE!

NS