**Grupa II Biedronki** Wakacyjne podróże. Zabawy muzyczne i ruchowe (08.06 - 30.06.2020 r.)

Piosenka do słuchania:

**"Wakacyjny pociag"**

<https://youtu.be/ma3IqHKrswk>

Piosenka do nauki:

**"Wakacje z rowerem"**

<https://youtu.be/JY2LxTIkWyQ>

Każdy dzień rozpoczynajcie ćwiczeniami, w tym tygodniu trochę ruchu przy muzyce, czyli ZUMBA:

<https://youtu.be/GRM9h8EQ6Bw>

**Ćwiczenia z** wykorzystaniem przyboru jakim jest **balon.**

„Baloniki” - zabawa ruchowa orientacyjno – porządkowa. Dorosły ma 3 baloniki w różnych kolorach. Dziecko reaguje na kolor balonika wykonując ćwiczenia. Czerwony balonik – zamieniamy się w klauna , niebieski balonik – zamieniamy się w baletnicę, zielony balonik – zamieniamy się w zawodnika sumo.

Część główna Dziecko wykonuje ćwiczenia z napompowanym balonem:

- przekładanie balonika z ręki do ręki z przodu i z tyłu

- przekładanie balonika z ręki do ręki nisko za plecami i wysoko nad głową

- z postawy zasadniczej unosimy raz prawą raz lewą nogę i za każdym razem przekładamy balonik pod kolanem

- w siadzie podpartym o nogach ugiętych balonik leży między stopami.

Dziecko chwyta delikatnie balonik obiema stopami unoszą go w górę, następnie odkładają na podłogę, ćwiczenie powtarzamy 5 - 10 razy.

- ćwiczenie jak wyżej tylko po uniesieniu nóg w górę balonik puszczamy.

- w siadzie podpartym o nogach ugiętych między kostkami balonik. Ruch: prostujemy i uginamy nogi w kolanach.

- postawa rozkroczna balonik między kolanami, wykonujemy niskie podskoki, balonik nie może nam wypaść i staramy się nie ściskać zbyt mocno tak, żeby nie pękł. Dzieci oddają baloniki, pobierają pasek kolorowej bibułyy.

Część końcowa Dziecko-dorosły dobierają się w pary. Siadają naprzeciwko siebie ikawałkiem bibuły dotykają twarzy osoby współćwiczącej dotykają nosa, czoła, policzka, uszu itd.