









# ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH - NA PLAŻY

-  **Plażowanie – zabawa orientacyjno-porządkowa** – poruszasz w różnych kierunkach jako turysta na plaży. Gdy rodzic kłaśnie raz – kładziesz się na plecach i „opalasz brzuch”. Kiedy kłaśnie dwa razy – przyjmujesz pozycję leżenia przodem i „opalasz plecy”.
-  **Rozgrzewka na plaży – ćwiczenia z gazetami** – poszukaj gazety- będzie to plażowy ręcznik i wykonuj następujące ćwiczenia zgodnie z pokazem rodzica:
  - gazeta trzymana nad sobą - maszerujesz w miejscu z wysokim podnoszeniem kolan;
  - gazeta trzymana z boku w prawej ręce – wykonujesz krążenia prawą ręką,
  - gazeta trzymana z boku w prawej ręce – wykonujesz krążenia lewą ręką,
  - gazeta trzymana z tyłu – na przemian unosisz prawą i lewą nogi ugiętą w kolanie;
  - gazeta trzymana przed sobą - wykonujesz przysiady.
-  **Znalezione muszelki – aktywizowanie dużych grup mięśniowych** - chodzisz w podporze tyłem pomiędzy muszelkami (zwiniętymi w kule gazetami). Na dany znak wybierz jedną muszelkę i przesuwając ją palcami stóp w wyznaczone miejsce i zostawiasz ją tam.
-  **Co widać na morzu? – wzmacnianie mięśni brzucha** – leżysz tyłem z ugiętymi nogami, mając przy sobie po dwie rolki po papierze toaletowym bądź ręczniku papierowym złączone za pomocą taśmy – jako lornetkę. Na dany znak unosisz lornetkę, spoglądasz przez nią i przyjmują pozycję siadu prostego bez wspierania się rękoma.
-  **Ślady na piasku – ćwiczenia równoważne** - do tej zabawy zapraszamy całą rodzinę! Rodzic układa trzy ścieżki (z sylwet stóp wyciętych z papieru). Na każdej ścieżce ślady znajdują się w jednej linii. Dzieci przechodzą po kolei po ścieżce. Prowadzący daje sygnał, kiedy na ścieżkę może wejść kolejna osoba.
-  **Podnieś muszlę – ćwiczenie mięśni brzucha** - dzieci chodzisz na czworaka pomiędzy rozłożonymi muszelkami (kawałkami gazet). Na dany znak robią siad ugięty, chwytają muszlę między stopami i unoszą nad podłogę, po czym odkładają i zabawa trwa dalej.
-  **Kto zdąży na kocyk – zabawa ruchowa** - do tej zabawy zapraszamy całą rodzinę. Dzieci i rodzice poruszają się między gazetami (koce plażowe). Na mocne kłaśnięcie rodzica siadają na „kocyku”. Na jednym kocu może siedzieć jedna osoba. W przerwie rodzic zabiera kolejną gazetę i zabawa trwa do momentu, aż zostanie jedna gazeta. Osoby, dla których zabrakło miejsca na kocyku, spacerują po obwodzie koła.
-  **Morska bryza – ćwiczenia oddechowe z gazetami** - siedzisz w kręgu, trzymając przed sobą arkusz gazety. Dmuchaj na papier, biorąc wdech nosem i wydychając powietrze ustami. Na koniec poskładaj arkusze i ułóż je w wyznaczonym miejscu.