Gimnastyka dla „Smyka” a właściwie Jeżyka

Przebieg zajęcia:

1. Ustawienie dzieci parami przed prowadzącą i rozdanie woreczków.
2. Dzieci trzymają woreczki w lewej lub prawej ręce i biegają swobodnie. Na gwizdek zatrzymują się, kładą woreczki na głowie, idą kilka kroków w przód, siadają skrzyżnie, następnie wstają, zdejmują woreczki z głowy i powtarzają bieg w rozsypce.
3. Dzieci stoją w małym rozkroku, woreczki trzymają oburącz przed sobą. Na polecenie przenoszą woreczek oburącz za głową (łokcie w górze, cofnięte w tył), puszczają woreczek za plecami, następnie skłaniają się w przód, chwytają woreczek oburącz, podnoszą go w przód w skos i pokazują mamie.
4. Siad skrzyżny, woreczek na głowie, ręce złożone na kolanach, plecy proste. Skłon tułowia w lewo (bardzo wolno) – woreczek spada na podłogę. Podnieść woreczek lewą ręką, położyć go na głowie i ćwiczenie wykonać w prawą stronę.
5. Włożyć woreczek pod kolano zgiętej lewej nogi i przyjąć pozycję na czworakach. Dzieci posuwają się na rękach podskokami na prawej nodze (tej, która nie trzyma woreczka). Po kilku podskokach siad skrzyżny i swobodna zabawa woreczkami (niewysoki rzut w górę i próba chwytu). Po chwili zabawy dzieci wkładają woreczek pod prawe kolano i powtarzają chód na czworakach.
6. Leżenie przodem, woreczek pod brodą, trzymany oburącz za rogi. Uniesienie na moment w górę klatki piersiowej i łokci, a następnie powrót do leżenia. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy, trzymając cały czas woreczek.
7. Woreczek leży na podłodze. Na plecenie mamy dzieci przeskakują woreczek obunóż, skaczą w przód i tył.
8. Leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach, ustawione na podłodze skulnie. Woreczek między stopami. Podnoszenie nóg w górę w pion z jednoczesnym głębokim wdechem i stawianie na ziemi z wydechem.
9. Siad skulny podparty. Chwyt woreczka palcami stopy lewej i prawej na zmianę.
10. Marsz z woreczkiem na głowie po obwodzie koła. Przechodząc koło pudełka, przeznaczonego na woreczki, dziecko wykonuje skłon głową w przód i wrzuca w ten sposób woreczek do pudełka.
11. Marsz.

Zabawy paluszkowe

Pieski
Wszystkie pieski spały (zaciśnięta dłoń).
Pierwszy obudził się ten mały (otwieramy mały palec).
Mały obudził średniego,
Który spał obok niego (otwieramy drugi palec).
Gdy średni już nie spał,
To duży też przestał (otwieramy trzeci palec0.
Trzy pieski się bawiły,
Czwartego obudziły (otwieramy czwarty palec).
Cztery pieski szczekały,
Piątemu spad nie dały (otwieramy kciuk i machamy całą dłonią).

,,,

Auto
Auto do myjni przyjechało,
Bo się umyć ładnie chciało.
Umyto:
Pierwsze koło podstawowe (głaszczemy mały palec),
Drugie koło podstawowe (głaszczemy drugi palec),
Trzecie koło podstawowe (głaszczemy trzeci palec),
Czwarte koło podstawowe (głaszczemy czwarty palec),
Piąte koło zapasowe (głaszczemy kciuk).
,,
- Mamo, Mamo...

To dość trudna zabawa, która wymaga dużej sprawności palców. Warto ją jednak pokazywać ją już małym dzieciom, które będą zachwycone patrząc na szybko ruszające się palce. Starsze dziecko najpierw będzie pilnie obserwować, a potem będzie chciało powtarzać to, co robią i mówią mama czy tata. I o to chodzi!
Składamy razem swoje dłonie (dotykają się tylko czubki palców). Po każdej sylabie po kolei odrywamy od siebie (zaczynając od kciuka) i z powrotem składamy palce, mówiąc:

> *Ma-mo, ma-mo!*
> *Co, co, co?*
> *Ja-dą goś-cie!*
> *No to co?*

Teraz trzymając pozostałe palce złączone ruszamy tylko serdecznymi, które się krzyżują - raz po jednej, raz po drugiej stronie i mówimy:

Dzień dobry! Dzień dobry!

I tak ze wszystkimi palcami.

Następnie palce, które "się kłaniały" całują się, a my cmokamy (trzy razy).
I powtarzamy jeszcze raz gesty i słowa:

Dzień dobry! Dzień dobry!

oraz cmokanie.

,,

Grota misia

Tu jest grota. (pokaż pięść)
W środku miś (zegnij kciuk i wsadź pod złożone palce)
Proszę, misiu, na dwór wyjdź (zastukaj w pięść)
O! Wyszedł miś. (wysuń kciuk)

Idzie myszka

Idzie myszka do braciszka (prowadzimy palce po ręce dziecka)
Tu wskoczyła (szybko wsuwamy palec za kołnierz lub pod koszulkę)
Tu się skryła. (wsuwamy rękę w rękaw)