



Foto: Pixabay

Wiersz "Gimnastyka"

autor: Andrzej Majewski

Nauczyciel recytuje wiersz, a dzieci wykonują ćwiczenia zgodnie z tekstem

Gdy chcesz być silny, nie chcesz chorować,

Musisz się często gimnastykować.

Wstawaj, więc wcześniej, otwieraj okno,

Nawet, gdy drzewa na dworze mokną.

Stań w półrozkroku, zacznij od skłonów-

W przód, w tył, na boki. Trzy razy ponów.

Wymachy ramion wzmacniają ręce,

Tym są sprawniejsze, im ćwiczysz więcej.

Wiersz Gimnastyka

Teraz przysiady, potem podskoki,
Hop, hop jak zając – w przód, w tył, na boki.
Bardzo są ważne tułowia skręty,
Podśpiewuj sobie coś dla zachęty.

A kiedy będziesz w ćwiczeniach pilny,
Jak mała zwinny, jak tygrys silny,
Zostaniesz mistrzem, więc ćwicz wytrwale.
Gimnastykować się jest wspaniale!

Ręce do góry, nóżki prościutkie,
tak ładnie ćwiczą dzieci malutkie.
Teraz ramiona w dół opuszczamy
i kilka razy tak powtarzamy.

Teraz się każdy robi malutki,
to proszę państwa są krasnoludki.
Następnie na jednej nodze stajemy,
bo jak bociany chodzić umiemy.
W górę wysoko piłeczki skaczą,
takie piłeczki – chyba coś znaczą?

Wiersz Gimnastyka

Powoli powietrze noskiem wdychamy

i delikatnie ustami wypuszczamy.

ZABAWA RUCHOWA

Nauczyciel odczytuje wiersz, ilustrując go ruchem. Dzieci naśladują jego ruch. Należy przeczytać wiersz 3 razy, by dzieci same ilustrowały ruchem treść wiersza.

"Gimnastyka dni tygodnia" Czynności dziecka:

Gimnastyka - dobra sprawa - marsz w miejscu

co dzień wszystkim radość sprawia.

Gdy niedziela się zaczyna

trening tydzień rozpoczyna.

W poniedziałek dwa podskoki. - 2 podskoki

Wtorek lubi kroki w boki. - 2 kroki w lewo i 2 w prawo

Środa kręci się w kółeczko. - obrót wokół siebie

No a w czwartek jaskółeczka - "jaskółka"

W piątek szybko dwa przysiady. 2 przysiady

A sobota robi ślady. - marsz w miejscu

I tak przez tydzień cały - wymachy ramion

dni tygodnia wciąż szalały.