**Dzień dobry na zajęciach rytmiki w domu!**

**Zapraszam Was dziś, rodziców z dziećmi, do domowej gimnastyki przy muzyce.**

**Będziemy odtwarzać muzykę poprzez ruch i gesty.**

**Data:** 23.04

**Temat:** ***Zabawa ruchowa przy muzyce z elementami gimnastyki***

**Cele:**

- aktywizacja ruchowa dziecka

- kształcenie koordynacji ruchowo – słuchowej

Pomoce: nagranie mp3



**Przebieg zabawy:**

1. Rodzic z dzieckiem odsłuchuje nagrania.

2. Rodzic i dziecko stoją obok siebie.

3. W rytm muzyki wykonują następujący układ:

- 4 kroki dostawne w prawo

- 4 kroki dostawne w lewo

- 4 kroki w przód

- 4 kroki w tył

- 4 razy wysuwają prawą nogę w przód

- 4 razy wysuwają lewą nogę w przód

- 8 podskoków w miejscu

4. Do ćwiczeń włączają ręce:

- 8 uderzeń rękami w uda

- 4 razy wyrzut prawej ręki w górę

- 4 razy wyrzut lewej ręki w górę

- 8 oklasków

5. Cały układ można powtarzać kilka razy do końca utworu. Do ćwiczeń jak najbardziej można dodać własne pomysły.

**Życzę miłej zabawy!**

**Pozdrawiam,**

***Pani Jadzia***