

Zabawy i ćwiczenia gimnastyczne z nietypowym przyborem – gąbkę kąpielową

1. Po otrzymaniu gąbki dziecko wykonuje dowolne rzuty i chwyt, a na sygnał zatrzymuje się w bezruchu.
2. Zabawa „Ile razy” . Dziecko podrzuca gąbkę tyle razy ile usłyszały uderzeń (można wykorzystać do stukania różne akcesoria)
3. Zabawa „Krasnoludki i Wielkoludy” . Dziecko spacerują z gąbką na głowie do rytmu wystukiwanego głośno - wielkoludy, na dźwięk cichy chodzi jak krasnoludki (przysiadzie).
4. Rzut gąbki w górę i przed chwytem kłaśnięcie w dłonie.
5. Przekładanie gąbki z ręki do ręki wokół siebie, pod kolanem.
6. Układanie gąbki na stopie, podzucanie jej w górę i chwytanie.
7. Rzut gąbki do celu – obręczy.
8. Podskoki obunóż z gąbką między kolanami, tak aby jej nie zgubić.
9. Leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach, stopy wzniesione w górę i częścią podeszwową skierowane do sufitu, a na nich gąbka – prostowanie i zginanie nóg tak aby gąbka nie spadła.
10. Marsz na palcach z gąbką na głowie.