**WYCIECZKA NA WIOSENNĄ ŁĄKĘ**

**DZIECI MŁODSZE**

**Przygotować**: pluszaki, poduszki, piłkę. Pojemnik na pluszaki i kosz do celowania, koc.

Wybieramy się dziś na wycieczkę, na wiosenną łąkę.

Musimy tam dojechać **samochodem**. Siadamy z dzieckiem na podłodze, w siadzie prostym, udajemy, że trzymamy w rękach kierownicę i włączamy gaz, czyli naciskamy jedną stopą w dół- samochód jedzie, potem hamujemy, czyli naciskamy drugą stopą w dół i tak   
na przemian. W międzyczasie kręcimy kierownicą, wykonujemy zakręty (przechylamy tułów   
w prawo, lewo). Kiedy zaczyna padać wiosenny deszczyk, włączamy wycieraczki (przechylamy stopy raz w jedną, raz w drugą stronę lub na przemian). Kiedy nam gorąco, włączamy wiatraczki (wykonujemy krążenia stóp)

Gdy już dojedziemy, wybiegamy na łąkę. **Biegamy** dookoła na paluszkach, podskakujemy, zbieramy kwiaty, wystawiamy buzie do słońca.

Nagle przylatują do nas kolorowe **motylki**. Zakładamy małe skrzydełka (palce dotykają ramion) i latamy dookoła machając skrzydełkami (biegamy cały czas na paluszkach).

Podnosimy głowy i dostrzegamy na niebie **bociany**. Rozkładamy duże skrzydła (ręce   
w bok) i latamy dookoła.

Bociany lądują na łące i zaczynają spacer w poszukiwaniu żabek. Chodzimy dookoła unosząc wysoko kolana, stopy opuszczone w dół, ręce oparte na bokach. Co jakiś czas bociany klekocą (obie ręce proste do przodu, klaszczemy) lub stają na jednej nodze.

W tym czasie **żabki** chowają się przed bocianami (wykonujemy żabie skoki- przysiad, ręce między kolanami na podłodze i wyskok w górę)

Potem na łąkę wybiegają **pieski.** Chodzimy na czworakach, kolana nie dotykają podłogi, pośladki wysoko. Piesi turlają się, machają łapkami.

I wreszcie czas na zabawę w **piłeczki**. Wstajemy i skaczemy obunóż jak najwyżej.

Dzieci na chwilkę zasypiają, odpoczywają, a rodzice rozrzucają pluszaki, poduszki po podłodze.

Kiedy spaliśmy, ktoś rozrzucił po łące **przeszkody.** Musimy je teraz przeskakiwać. Biegamy dookoła , przeskakujemy przez pluszaki, poduszki.

Potem zbieramy je i jak najszybciej układamy **most** przez strumyk. Powoli przechodzimy kilka razy po moście (możemy spróbować przodem, bokiem, na czworakach, tyłem)

Znów zbieramy pluszaki, ale teraz staramy się to zrobić nóżkami (dziecko siedzi, bierze pluszaka między stópki lub chwyta palcami jednej nóżki i wkłada do pojemnika)

A teraz czas na zabawę **piłką.** Najpierw **piłka nożna**. Stajemy naprzeciw siebie   
i wykonujemy podania, potem jedno robi rozkrok( bramka), a drugie stara się strzelić gola   
i zamiana.

Potem **koszykówka.** Siadamy naprzeciw siebie w rozkroku. Turlamy do siebie piłkę po podłodze, następnie wykonujemy podania z odbiciem, drugie stara się złapać. Wreszcie wstajemy i rzucamy piłką do siebie, a na koniec przygotowujemy kosz i wykonujemy rzuty z różnych odległości.

Bardzo się zmęczyliśmy , czas na **relaks**. Dziecko kładzie się na podłodze na brzuchu,   
a rodzic masuje go piłeczką po plecach, nóżkach.. Potem zamiana.

A teraz trzeba jeszcze wrócić do domu. Dwa **pojazdy powrotne**, do wyboru: **koniki-** bierzemy dziecko na barana, pamiętajmy o trzymaniu i galop, albo ślizgacz- dziecko siada na kocu, tyłem do kierunku jazdy, trzyma się rączkami brzegów, a rodzic ciągnie je po podłodze.

Pozdrawiam jeszcze raz i ĆWICZCIE!

**Prośba:** Obserwujcie dzieci i pilnujcie, aby się nie garbiły, nie siadały na jednej nodze, ani   
w siadzie, gdzie kolana są złączone, a stopy ułożone na zewnątrz. Raczej doradzajcie siad skrzyżny. Jeśli rysują, niech obie ręce trzymają na stole.

Joanna Strug-Jachym