

Klub tańczącego maluszka

Witam serdecznie wszystkie "za tańczone" maluszki. W czasie naszej przymusowej pauzy ruchowej zapraszam do aktywności ku zdrowotności. Tym razem mamy zostaną instruktorkami (a ponieważ większość z pań uczestniczyła w treningach dacie radę!)

Program zajęć:

tik-tak - zabawa rytmizująca- z wystukiwaniem, wytupywaniem, wyklaskiwaniem rytmów parzystych w umiarkowanym tempie.

"dzięcioł"- taniec - zabawa oparta na wyklaskiwaniu i wystukiwaniu rytmu w którym "dzięcioł stuka w drzewo".

"kukułeczka"- poleczka polegająca na tanecznych płasach pomiędzy "drzewami w lesie" (na przykład rozstawione krzesła w pokoju).

"pociąg" - zabawa (w parterze) na podłodze ślizgi (slajdy) na pupie z omijaniem przeszkód i wjazdem do tuneli (np. między nogi mamy).

"pieski"- bieg na czworaka pod np. rozciągniętą gumą - sznurkiem.

Relaks dla małych tancerzy: wolny walczyk wiosenny na dwa pas - dwu krokowy: od siebie do siebie, do boku do drugiego, obrót w jedną, obrót w drugą stronę i ukłon na koniec walczyka.

W załączniku przesyłam pliki muzyczne które państwo już doskonale kojarzycie z moich zajęć a dzieci na pewno świetnie je pamiętają i zinterpretują.

Powodzenia i do zobaczenia! Adam Ćwik

