

Oddział I.

10. 06.2020r. – środa



Do dzisiejszych zabaw ruchowych potrzebne nam będą woreczki gimnastyczne, które możemy zastąpić małą ściereczką, chusteczką. Obowiązkowo wygodny strój i dobry humor. Oczywiście zapraszamy do wspólnych zabaw rodziców.

Do drugiej części zajęć proszę przygotować trzy pojazdy wykonane z różnych materiałów: metalowy pojazd, plastikowy pojazd (pojazdy można zastąpić drobnymi przedmiotami) i łódkę wykonaną z papieru. Będzie nam potrzebny również pojemnik z wodą.

Zapraszamy do zabaw ruchowych!!!

1. Czynności organizacyjno – porządkowe

Zbiórka, powitanie i sprawdzenie gotowości do zajęć.

2. Część wstępna

Dzień i noc – zabawa ruchowa ożywiająca.

Dziecko przemieszcza się po wyznaczonym terenie, rodzic podaje hasła: ***dzień*** – dziecko przemieszcza się podskakując radośnie, ***noc*** – dziecko szybko szuka wolnego miejsca na podłodze i zwijając się w kłębek udają że idzie spać.

3. Część główna

Dziecko ćwiczy bez skarpet. Dziecko siedzi na dywanie, otrzymuje woreczek gimnastyczny lub małą ściereczkę.

Ćwiczenia z woreczkami:

dziecko w ***siadzie skrzyżnym*** przekłada woreczek (ściereczka zwinięta w kulkę) z ręki do ręki z przodu i z tyłu za plecami, podczas ćwiczenia plecy są wyprostowane,

pozycja jak wyżej tylko woreczek przekładamy z ręki do ręki wysoko nad głową i nisko z tyłu za plecami, podczas ćwiczenia plecy są wyprostowane,

pozycja jak wyżej woreczek leży przed stopami, przesuujemy dłońmi woreczek jak najdalej w przód po podłodze i przysuwamy z powrotem do stóp, podczas ćwiczenia staramy się nie odrywać pupy od podłoża,

siad o nogach ugiętych, woreczek leży przed stopami:

przesuwanie woreczka stopami w przód i przysuwanie woreczka do siebie,

ćwiczenie jak wyżej tylko ćwiczy jedna stopa, potem zmiana stopy ćwiczącej,

chwyt woreczka stopami, uniesienie nóg w górę i opust w dół, próba chwycenia palcami stóp i uniesienia woreczka w górę raz jedna stopa raz druga stopa,

siad o nogach prostych, rodzic podaje na zmianę hasła: ***wachlarzyk i piąstki***,

- ***wachlarzyk*** – dziecko stara się rozcapierzyć palce u stóp i zrobić wachlarzyk,

piąstki – podwijamy palce stóp jednocześnie próbując je zacisnąć w piąstki,

postawa stojąc przed stopami woreczek, próbujemy na zmianę chwycić woreczek palcami stóp i unieść go do góry chwilę wytrzymać i odłożyć woreczek na podłogę, zmiana nogi ćwiczącej,

4. Część końcowa

Zabawa uspokajająca.

Dziecko wykonuje leżenie na plecach kładzie woreczek na brzuch i wykonuje spokojne wdechy i wydechy, przy czym przy: ***wdechu*** – woreczek opada wraz z brzuchem ku dołowi uwypukla się klatka piersiowa, ***wydechu*** – woreczek unosi się ku górze wraz z brzuchem.

Dziękujemy sobie za wspólna zabawę uśmiechem!!!

Po zabawach ruchowych należy się odpoczynek i słodkie owoce co nieco!!!

Do dalszej zabawy potrzebujemy przygotowanych wcześniej przedmiotów.

Co pływa, co tonie? – zabawa badawcza - kształcenie umiejętności wyciągania wniosków z przeprowadzonych badań.

Pokazujemy trzy pojazdy wykonane z różnych materiałów: metalowy pojazd, plastikowy pojazd i łódkę wykonaną z papieru. Dzieci wkładając do miski z wodą pojazdy sprawdzają, które pływają, a które toną.

Dla przypomnienia jak wykonać łódkę z papieru proponujemy obejrzeć krótki filmik (link)

<https://www.youtube.com/watch?v=mF3mUchYAi0>

Rozmowa na temat przeprowadzonego doświadczenia. Pozwólmy dziecku na samodzielne wyciąganie wniosków.

Możemy wykorzystać papierowe łódeczki do ćwiczeń oddechowych.

Łódka na morzu – ćwiczenia oddechowe - wydłużanie fazy wydechowej.

Przygotujmy dwie łódki wykonane z cienkiego papieru.

Dziecko siada przy stoliku na środku stolika – *morza* stawiamy łódkę. Dziecko dmuchając wprawiają ją w ruch. Możemy zorganizować zawody: ***Która łódka szybciej dopłynie do brzegu.***

Milej zabawy!!!!

Jak zwykle zachęcamy do przesyłania zdjęć ze wspólnych zabaw do naszej przedszkolnej galerii.

Dla chętnych dzieci dodatkowe ćwiczenia.

Źródło: przewodnik metodyczny wyd. *Podręcznikarnia*, Google – grafika, youtube,

Połącz kreski, staraj się nie odrywać ręki od kartki.





