

Oddział I.

16.06.2020r. – wtorek



Do dzisiejszych zabaw ruchowych potrzebna nam będzie piłka lub kula z gazety. Wygodny strój i dobry humor. Do zabaw ruchowych zapraszamy rodziców!

Do drugiej części zajęć można wykorzystać papierową taśmę malarską lub włóczkę, gruby sznurek oraz niewielkie klocki.

I.

1. Zabawa orientacyjno-porządkowa. Dziecko biega swobodnie w rytm bębenka (mogą to być dwie łyżki, na których rodzic może wystukać rytm). Na przerwę w muzyce zatrzymuje się w bezruchu.
2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych **Niebo – ziemia**. Na hasło R.: **Niebo** dziecko stojąc, podnosi ręce w górę. Na hasło: **Ziemia** – wykonuje przysiad podparty.

II.

3. Ćwiczenie kształtujące tułowia – skłony w tył. Dzieci leżą przodem, w wyprostowanych rękach trzymają piłkę lub kulę z gazety. Unoszą tułów z jednoczesnym uniesieniem piłki przed sobą. Po 2 sekundach następuje odpoczynek. Ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie.
4. Zabawa na czworakach. Dziecko toczy piłkę przed sobą i goni ją na czworakach.
5. Ćwiczenie z elementem równowagi. Dziecko stoi na jednej nodze i uniesioną nogą zatacza kółeczka. To samo wykonują, stojąc na drugiej nodze.
6. Rzuty. Dziecko podrzuca piłkę i chwytą ją oburącz.

III.

7. Ćwiczenie uspokajające. Marsz na całych stopach, na palcach i na piętach.

Po zabawie dziękujemy sobie uśmiechem!!!

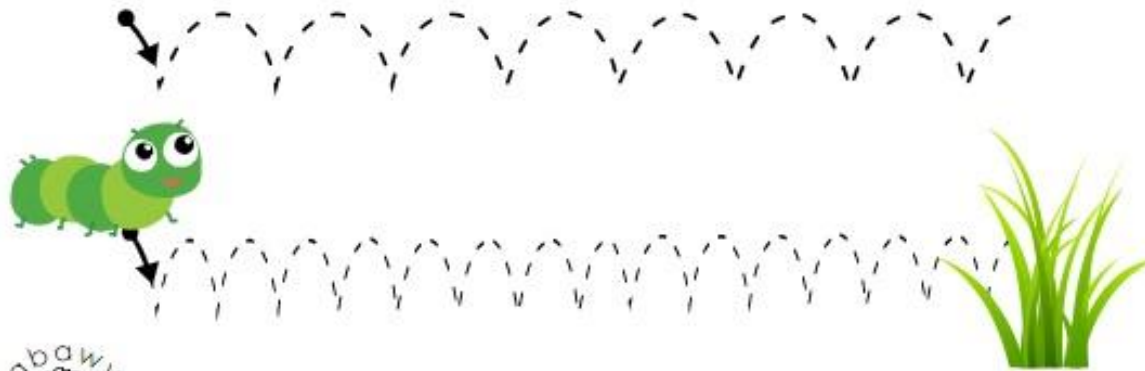
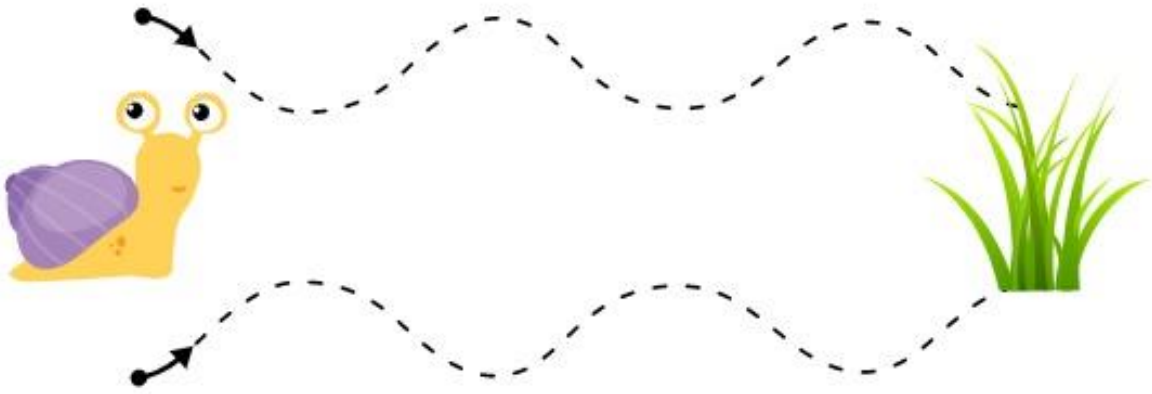
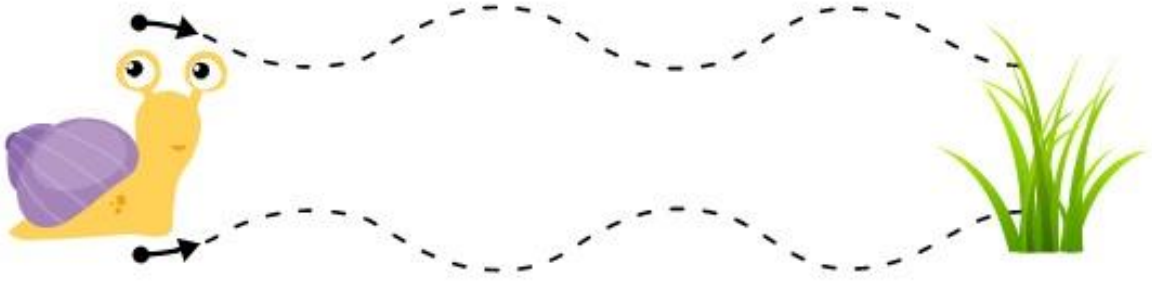
Po zakończonych zabawach ruchowych czas na odpoczynek i słodkie owocowe co nieco!!!!

W tym czasie prosimy rodziców o przygotowanie wymienionych przedmiotów. Jeżeli wykorzystywana będzie taśma malarska to należy wykleić na podłodze różne wzory: spiralny, falisty, zygzakowaty. Natomiast ze sznurka lub włóczki układamy wzory na podłodze. Na wyznaczonych liniach dzieci układają niewielkie klocki. Należy zwrócić uwagę aby klocki znajdowały się dokładnie na taśmie. Dziecko w ten sposób doskonali swoją koordynację wzrokowo – ruchową oraz doskonali motorykę małą.

Milej zabawy!!!

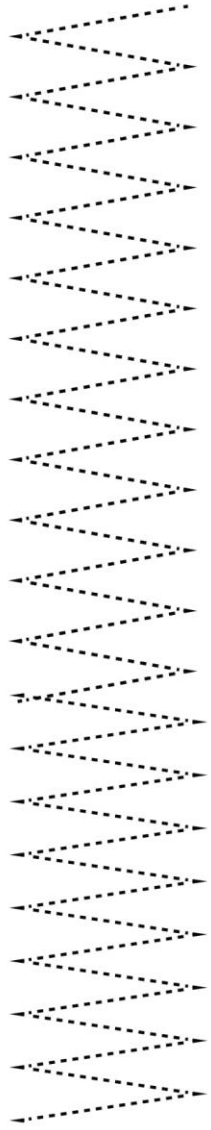
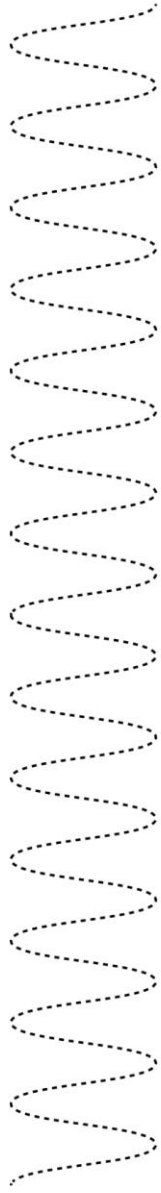
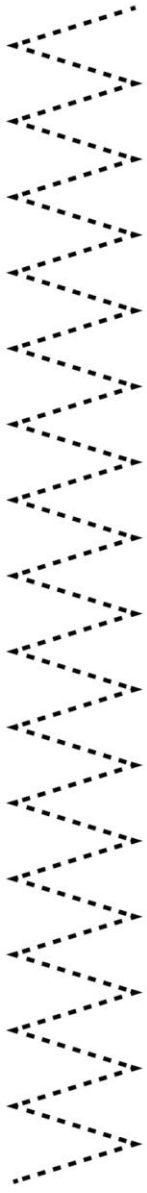
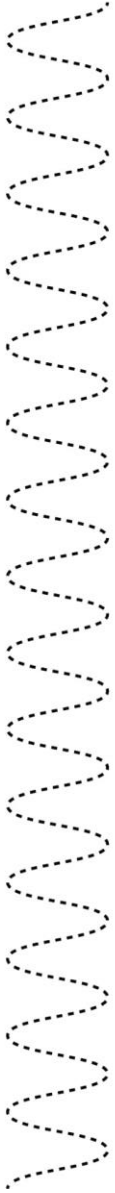
Dla chętnych dodatkowe ćwiczenia.

Źródło: przewodnik metodyczny wyd. Podręcznikarnia, Google – grafika, serwis eprzedszkolaki

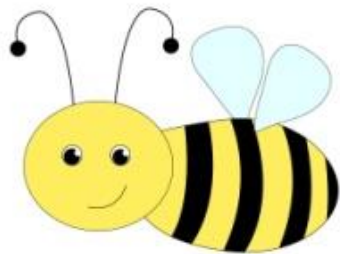
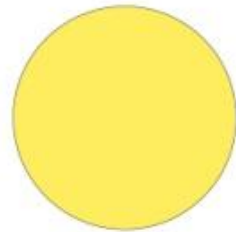


To artystyczne dzieło stworzył/a:





Połącz zwierzę z odpowiednim kolorem.



Akwarełka