

**Wtorek 21.04.2020**

**Zabawy ruchowe** są pożyteczne nie trzeba o tym nikogo przekonywać. Zarówno dla młodych, jak i nieco zaawansowanych wiekowo organizmów, dawka ruchu, czy to na świeżym powietrzu, czy w domu – przynosi korzyści w postaci **rozruszania mięśni, usprawnienia krążenia i dotlenienia ciała**

### **Zabawy z piłką dla przedszkolaków**

Piłka to doskonałe narzędzie do ćwiczenia zręczności. Oczywiście o wiele trudniej łapać niż rzucać. Dzieciom w wieku przedszkolnym bardzo podobają się wszystkie zabawy związane z rzucaniem piłką. **Możemy w ten sposób ćwiczyć najpierw kierunek rzutu, a później celność**, wybierając oczywiście na początek duże pole do „trafienia” np. miednicę, położone na ziemi hula-hop. Jest to też wiek odpowiedni do nauki kopania piłki. Zaczynamy ćwiczyć łapanie, stojąc blisko dziecka i z początku rzucając mu piłkę niemal prosto w rękę, aby podbudować jego przekonanie, że daje sobie świetnie radę. Zarówno w tym wieku, jak i młodszym dużym powodzeniem będą cieszyć się małe piłeczki z różną fakturą np. miękkie, twarde, wydające dźwięki, wzorzyste, gładkie lub szorstkie. Do nauki chwytania zaś dobrze jest używać na początku dużej nadmuchiwanej piłki plażowej. Dzieci uwielbiają ją kopać i rzucać do celu. To czas gdy tatusiowie wreszcie mogą „zagrać w nogę” ze swoimi synami. To naturalne, że pierwsze próby nie przyniosą oszałamiających efektów, **ale im częściej będziecie to robić, tym szybciej będzie wzrastać koordynacja dziecka**. Tata kopiący mocno piłkę jawi się synowi jako wzór do naśladowania, taka wspólna zabawa bardzo przybliży was do siebie. W tym wieku możemy też próbować różnych wersji łatwiejszych slalomów z piłką, **nauczyć dziecko kozłowania, odbijania piłki o ziemię z różną siłą, turlania do celu, łapania z coraz większej odległości oraz wyrzucania z ciekawych pozycji**. Możecie zrobić zawody komu uda się wyrzucić piłkę w dziwniejszy sposób np. zza siebie, na klęcząco, na kucająco, na leżąc czy lewą ręką spod prawej nogi itp. a sprawiedliwym sędzią niech będzie mama. Z dzieckiem, które opanowało jako tako chwytanie piłki w locie, można już zagrać w „kolory” czyli grę polegającą na łapaniu piłki gdy rzucający wypowiada jakiś kolor, a upuszczaniu na ziemię gdy padnie „zakazany” kolor np. czarny. Odmianą tej zabawy jest wersja, gdy dorosły rzuca piłkę do dziecka i mówi np. „w koszyku”, a dziecko łapiąc i odrzucając, musi wymyśleć pasującą odpowiedź np. „gruszka”. Dorosły w dowolnym momencie zmienia hasło na inne np. „na niebie” i dziecko musi szybko podać inną odpowiedź, bez zastanawiania się.

Pozdrawiam wszystkich serdecznie Celina Piwowarczyk

**Środa 22.04.2020**

**Ćwiczenia rozwijające aparat artykulacyjny  
w ramach "Gimnastyki buzi i języka"**

***„Skacząca piłka”***

Wiersz ten służy do usprawniania narządów mowy. Wielokrotne powtarzanie sylaby **la** usprawnia czubek języka, utrwala prawidłową artykulację głosek **l** i **a** oraz przygotowuje do wymowy trudniejszej głoski **r**.

***Mała Ala piłkę ma,***

***piłka skacze:***

***- La, la, la.***

***- La, la, la\****

***Ala Ani piłkę da,***

***piłka skoczy:***

***- La, la, la.***

***- La, la, la\****

***Ładnie fika piłka ta:***

***piłka tańczy:***

***- La. la, la.***

***- La, la, la\****

***Piłkę łapie mała Ala,***

***piłka skacze:***

***- La, la la.***

***- La, la la.\****

***Czy ktoś wdzięku więcej ma,***

***od tej piłki:***

***- La, la, la?***

- *La, la, la.*\*



**W miejscach oznaczonych gwiazdką (\*) dzieci naśladowują skaczącą piłeczkę, powtarzając za prowadzącym; *la, la, la***