

CZWARTEK 23.04.2020r. – BLOK TEMATYCZNY: W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

TEMAT DNIA: „RUCH TO ZDROWIE” (gimnastyczne + muzyczne)

Cele szczegółowe zajęć – dzięki dzisiejszym zajęciom dziecko:

- popycha ręką kłębek czworakując
- układa fasolki po linii, przelicza, porównuje liczebność
- przedstawia i odgaduje dyscypliny sportowe
- potrafi określić stopień natężenia dźwięku za pomocą określeń cicho, głośno
- doskonali umiejętność rzutu i chwytu, celowania i toczenia
- kształtuje poczucie frazy muzycznej
- Rozumie bardzo proste polecenia w języku angielskim, reaguje na nie



Witam serdecznie wszystkich rodziców i moje kochane „Frezje”.
Na dzisiejszy dzień proponuję następujące zabawy:

- Zabawa ruchowa na czworakach „Kocie figle” – dziecko „zamienia się” w kotka. Przemieszcza się na czworakach po pomieszczeniu w dowolnym kierunku. Zadaniem rodzica jest toczenie kłębka wólczki/piłeczki w dowolnym kierunku. Dziecko powinno na czworaka odnaleźć piłeczkę/kłębek i odtoczenie go do rodzica.
- Ćwiczenia poranne – zestaw II.
- Zabawa matematyczna „Po linii” – rodzic rysuje na kartce 3 pionowe kreski o różnej długości (max 9cm, ponieważ jak na razie znamy cyfry od 1 do 9). Zadaniem dziecka jest zmierzenie kreski linijką, odczytanie (z pomocą rodzica) ile wynosi długość kreski i ułożenie na każdej z nich fasoli/grochu, a następnie przeliczenie i porównanie ich liczby na każdej kresce.
- Kalambury „Jaki to sport?” – klasyczna gra w kalambury. Dziecko na zmianę z pozostałymi uczestnikami zabawy przedstawia za pomocą gestów i ruchu wybrany przez siebie sport. Zadaniem pozostałych jest odgadnięcie zagadki.
- Ćwiczenie percepcji słuchowej „Głośno czy cicho?” Rodzic: klaszcze, tupie, śpiewa, uderza w bębenek z różnym natężeniem. Zadaniem dziecka jest określenie czy słyszy dźwięki ciche czy głośne – jeżeli dźwięki które słyszy są głośne zakrywa uszy, jeżeli ciche – przykładają palec do ust.
- Ćwiczenia gimnastyczne – utrwalenie-ćwiczenia z elementami rzutu, celowania i toczenia

Ćwiczenia z woreczkiem

- ✓ Swobodne rzuty przed siebie prawą i lewą ręką, bieg do woreczka.
- ✓ Rzuty w górę obydwiema rękami i podniesienie woreczka z ziemi.
- ✓ Rzut w górę oburącz i próba chwytu.

- ✓ Rzut w górę prawą i lewą ręką w miejscu chwyt oburącz.
- ✓ Rzuty w chodzie prawą i lewą ręką i chwyt oburącz.
- ✓ Rzut prawą ręką — kłaśnięcie i chwyt oburącz,
- ✓ Rzut prawą ręką — przed chwytem wykonać przed sobą młynek ugiętymi ramionami.
- ✓ Rzut woreczka w górę przed siebie; dobiec do niego i złapać.
- ✓ Stojąc rzucić woreczek w górę prosto nad głowę, usiąść i złapać.
- ✓ Z siadu skrzyżnego rzucić woreczek w górę, wstać i złapać.
- ✓ Celowanie do obręczy położonej na ziemi lub wyznaczonego koła.

Toczenie obręczy (koła hula-hop)

- ✓ Toczenie obręczy na wprost przed siebie i bieg za nią.
- ✓ Toczenie obręczy do wyznaczonej linii lub innego celu.
- ✓ Toczenie obręczy w parach.
- ✓ Toczenie obręczy po obwodzie dużego koła.

- Opowieść ruchowa „Wiosenne słońeczko”

Wraz z nadejściem nowej pory roku słońeczko zaczęło coraz mocniej ogrzewać całą ziemię. Tematem zabawy z muzyką będą zatem promyki wiosennego słońca. Przed rozpoczęciem zabawy rodzic wspólnie z dzieckiem przygotowuje dwa długie paski żółtej bibuły, które będą pełniły funkcję słonecznego promyka. Rodzic zawiązuje paski bibuły na nadgarstkach dziecka. Dziecko kładzie się na podłogę i wraz z rozpoczęciem muzyki wykonują opisane poniżej czynności:

Edvard Grieg „Poranek” - https://www.youtube.com/watch?v=ECG26fw1i_c

1	Dziecko leży na plecach. Ręce układa wzdłuż tułowia, nogi złączone razem. Wraz z rozpoczęciem muzyki dziecko przesuwa po podłodze prawą nogę wyprostowaną w kolanie. Noga przesuwana jest w prawą stronę, a następnie powraca do pozycji wyjściowej.
2	Dzieci wykonują opisaną powyżej czynność lewą nogą.
3	Dzieci trzymają ręce wzdłuż tułowia, a następnie poruszają prawą rękę po dywanie. Ręka przesuwana jest od tułowia nad głowę.
4	Dziecko wykonuje opisaną powyżej czynność lewą ręką.
5	Dziecko porusza nogami i rączkami kreśląc na podłodze kształt aniołka.

Całość powtarzamy 3krotnie.

- Język angielski - otrzymacie państwo od nauczyciela języka angielskiego
- Zabawa ruchowo-rytmiczna „Ile dźwięków słyszysz – tyle razy ćwiczysz?”. Rodzic gra na bębenku. Dziecko wykonuje kolejno: podskoki, pajacyki, pompki, przysiady. Ile usłyszysz dźwięków – tyle razy wykonuje ćwiczenie.

*Pozdrawiam i życzę miłego dnia ☺
Agnieszka Żemajduk*