

# „Storczyki”

Czwartek 26.03.2020 r.

Blok tematyczny na ten tydzień: **Wiosenne sprzątanie**

**Temat dnia "Czyścimy kolory"**

## **1.Zabawa rzutna „Piłka do kosza”(z udziałem rodzica lub rodzeństwa)**

Dziecko z osobą towarzyszącą stoi w parze. Jedna z osób stanie się koszem: układa ręce na wysokości klatki piersiowej w okrąg. Druga osoba stara się trafić piłką do „kosza” z odległości ok. 1,5 m. Po kilku próbach następuje zmiana ról. Czynność powtarzamy kilka razy.

## **2.Zabawa tropiąca „Gdzie jest piłka”**

Dziecko chowa przedmiot w pokoju, natomiast rodzic lub osoba towarzysząca próbuje go odnaleźć. Następnie osoby się zmieniają rolami.

## **3.Cwiczenia poranne**

### **•Ćwiczenie dużych grup mięśniowych.**

Dziecko wraz z rodzicem lub rodzeństwem staje w parze. Następnie ustawiają się przodem do siebie. Podają sobie obie ręce. Razem na swój umówiony sygnał wykonują przysiad, podnoszą się, puszcza ręce i wysoko wyskakują w górę. Ponownie łapią się za ręce i powtarzają ćwiczenie kilka razy

### **•Ćwiczenie tułowia – skłony i skrętoskłony.**

Dziecko trzyma małą piłeczkę z prawej strony na podłodze. Na sygnał rodzica przekłada ją na drugą stronę. Ćwiczenie powtarzają kilka razy.

### **•Podskoki.**

Dziecko kładzie na głowie małą maskotkę. Wykonuje wysoki wyskok w górę tak, by maskotka spadła z głowy. Można próbować ją złapać, zanim spadnie na podłogę.

### **•Ćwiczenie korekty postawy z elementem równowagi dynamicznej.**

Dziecko pozostawia maskotkę na głowie, korygując postawę. Wolno wędruje po pokoju, stawiając naprzemiennie nogi. Stara się dotykać piętą palców zachowując linię. Po kilku krokach w przód próbuje tak samo iść do tyłu.

### **• Ćwiczenie uspokajające.**

Dziecko przyjmuje pozycję leżenia tyłem. Maskotkę kładzie na brzuchu, zamyka oczy. Wykonuje wolny wdech nosem i wydech ustami. Stara się poczuć, jak wznosi się i opada maskotka.

## **4.Zabawa badawcza “Czyścimy kolory”- eksperyment .**

Potrzebne będą: szklanki, kolorowe barwniki, wybielacz, strzykawka

Eksperyment wykonuje Rodzic dziecko tylko uważnie obserwuje – (należy zachować względy bezpieczeństwa)

Do pustych szklanek (dowolna ilość) należy wlać odrobinę barwnika i uzupełnić wodą do mniej więcej 3/5 wysokości. Do jednej szklanki Rodzic nalewa wybielacz- następnie napelnia strzykawkę wybielaczem i po kolei wstrzykuje płyn do zabarwionej wody.

Efekt: Kolory odbarwiają się, jasne szybciej niż ciemne, w pewnym momencie kolory stają się przezroczyste.

Omówienie eksperymentu i wspólne sprzątanie.

## **5.Ćwiczenia gimnastyczne przeciw płaskostopiu**

Ćwiczenia bez przyborów

1. Chód we wspięciu na plecach
2. Chód skrzyżny we wspięciu na palcach wzdłuż narysowanej linii lub rozciągniętej skakanki
3. Chód wolno do przodu drobnymi kroczkami na piętach, z mocno podkurczonymi palcami stop.
- 4.Chód „gąsienicy” —posuwanie się do przodu z silnym podkurczaniem i prostowaniem palców stóp.
5. Leżenie tyłem, stopy na ścianie, posuwanie się ruchem pełzającym „gąsienicą”, po ścianie w górę i w dół.
6. W siadzie prostym podpartym wykonać stopami kilka powolnych ruchów w kierunku podłogi i do siebie.
7. W leżeniu tyłem kolana zgięte i rozchylone, stopy skierowane do siebie. Bijemy „brawo” stopami.
8. W siadzie podpartym jedna noga zgięta w kolanie, druga prosta. Masujemy lub drapiemy palcami stopę nogi wyprostowanej, nogą zgiętą.

## **6.Zabawa oddechowa “Dmuchamy rękawice”**

Potrzebne będą: papierowy kubek, długopis, gumowa rękawiczka, gumka recepturka, rurka do picia.

Dziecko otrzymuje papierowy kubek i długopis, którym robi dziurkę na dnie kubeczka.

Nakłada na kubek gumową rękawiczkę i naciąga gumkę recepturkę tak aby rękawiczka trzymała się na kubku. Kolejny krok to włożenie palców rękawiczki w środek kubka. Dziecko wkłada rurkę do picia w dziurkę na dnie kubka. Na koniec bierze głęboki wdech i wdmuchuje powietrze przez rurkę do wnętrza rękawiczki.

## **Ćwiczenie w KARCIE PRACY NR 3 w skrócie KP3 - ĆW. 2, S.49**

**Rozwijamy logiczne myślenie poprzez dopasowanie sprzętu do czynności.**

Wirtualny spacer po warszawskim ”ZOO”- ciekawa propozycja dla dzieci

<https://fanizoo.blogspot.com/2018/08/wirtualny-spacer-po-warszawskim-zoo.html>

*Pozdrawiam wszystkich serdecznie i do usłyszenia jutro*

*Edyta Milczarska*