ZAJĘCIA 3 – 8.04.

**Temat: Ćwiczenia sportowo-słuchowe.**

**1.Zabawa „Jesteśmy zaczarowani”.**

Opaska do zasłonięcia oczu.

R. zasłania oczy dziecku i ustawia je na środku. Pozostałe osoby poruszają się dookoła dziecka w opasce do momentu, kiedy R. wypowie hasło: *Jesteście zaczarowani*.

Wtedy wszyscy stają nieruchomo, a dziecko w opasce na oczach chodzi między nimi, dotyka ich twarzy, włosów, ubrania i zgaduje, kto to jest.

**2. Gimnastyka do muzyki.**

(To już znacie 😊)

<https://www.youtube.com/watch?v=Zg7pCZOtMXo>

**3.Ćwiczenia słuchowe z piłką lub skakanką.**

Piłka, skakanka, obrazki lub worek z przedmiotami z domu.

Dzieci siedzą na dywanie.

Na środku leżą skakanka i piłka. R. ma obrazki lub przedmioty, które kolejno losuje D.

Zadaniem dziecka jest dzielenie nazw otrzymanych obrazków na głoski na sylaby. Dzielenie na głoski powinny łączyć z odbijaniem piłki

o podłogę (lub jej podrzucaniem i łapaniem) – jedno odbicie, jedna głoska – lub ze skakaniem na skakance – jeden podskok, jedna głoska.



**4.Zabawa „Podaj słowo”.**

Piłka.

R. rzuca piłkę do dziecka i wymawia

głoskę, np. U.

Dziecko łapie piłkę, mówi słowo rozpoczynające się tą głoską i rzuca piłkę do R., wymawiając inną głoskę. (W razie problemu pomaga R.).

**5.Toczenie piłki do partnera (w parach).**

D. leży na brzuchu, trzymając piłkę w dłoniach,

przed głową. Partner siedzi na piętach,

około 1,5–2 m przodem do niego.

Pierwsze dziecko unosi łokcie nad

podłogę i odepchnięciem toczy piłkę do R.

**6.Podawanie piłki bokiem.**

D. siedzą z wyprostowanymi nogami

w rozkroku, tyłem do R., w odległości około 0,5 m.

D. trzyma w dłoniach piłkę. Jednocześnie wykonujemy skręt tułowia

(D. w prawo, R. – w lewo) z przekazaniem piłki partnerowi.

Następnie wykonują skręt tułowia w przeciwną stronę, z ponownym przekazaniem piłki.

**7. Podawanie piłki do siebie**.

Stoimy naprzeciwko siebie i rzucają piłkę do siebie.



**8. Rzucanie piłki w górę i jej łapanie**.

D. rzuca piłkę w górę i stara się ją złapać. Ćwiczenie można

wykonać również w siadzie.

**9. Rzucanie piłki z odbiciem o podłogę.**



Stoimy przodem do siebie, w odległości około 2 m.

D. trzyma w dłoniach piłkę.

Rzucamy piłkę do siebie tak, aby przed złapaniem przez partnera piłka odbiła się od podłogi.

**10. Rzucanie piłki i jej łapanie.** D. chodzi z piłką w dłoniach. Podrzuca piłkę w górę i stara się ją złapać.



**11. Podania piłki górą i dołem.**

Stoimy tyłem do siebie, w rozkroku, w odległości około 0,1 m.

D. trzyma w dłoniach piłkę. Unosimy ręce w górę, przekazując piłkę

do rąk partnera, a następnie wykonujemy skłon tułowia w przód, przekazując piłkę między nogami.



**12. Rzucanie piłki do kosza**.

Wykonujemy rzut piłki w górę, a następnie uginając ręce przed

sobą, tworzymy z nich kółko (kosz). Opadająca piłka powinna trafić

do kosza i spaść na podłogę.

**13. Kozłowanie.**

Chodzimy, kozłując piłki oburącz.

Odmiany:

kozłowanie piłki jedną ręką, kozłowanie piłki: raz prawą ręką, raz – lewą.

**14.Toczenie piłki do bramki.**

Stoimy przodem do siebie, w odległości około 2 m.

D. stoi w rozkroku, a R. trzyma w dłoniach piłkę. Dziecko trzymające piłkę wykonuje skłon tułowia w przód i toczy piłkę po podłodze

w stronę R., starając się wcelować piłkę między jego nogi – do

bramki.

Następnie piłkę toczy R., a D. staje w rozkroku.

**Uwaga!**

**Stając w rozkroku, D. powinno przenieść ciężar ciała na zewnętrzne krawędzie stóp.**

**15. Łapanie piłki po klaśnięciu.**

D. rzuca piłkę w górę, klaszczą w dłonie i starają się złapać

opadającą piłkę. Jeżeli to się udaje, D. powtarza ćwiczenie, ale łapie piłkę po dwóch lub trzech klaśnięciach.

Ćwiczenia można wykonać również w siadzie.



**16. Rytmizowanie wierszyka Krystyny Datkun-Czerniak**

 **„Wszystkie dzieci”** – wykonywanie prostegoruchu zaproponowanego

przez dziecko.

W sercach dzieci

radość gości

– gdy bezpieczne są.

Mają prawo do miłości

– przecież po to są!

**17. Zabawa Widzę coś, widzę**.

R., a potem dziecko, wybiera sobie (wzrokowo) w jakiś przedmiot

i określa jego cechę (cechy), np. kolor, mówiąc: Widzę coś, widzę coś, np. czerwonego. Dziecko starają się odgadnąć, jaki przedmiot R. miał na myśli.

**18. Zabawa z wykorzystaniem rymowanki.**

D.:

Maszerują dzieci drogą: *maszerują w miejscu*,

raz, dwa, raz i dwa.

Prawą nogą, *wyciągają do przodu prawą nogę,*

lewą nogą: *wyciągają do przodu lewą nogę*,

raz, dwa, raz i dwa. *maszerują w miejscu.*

I rękami poruszają:

raz, dwa, raz i dwa, *maszerują w miejscu,*

w prawo – lewą, *lewą rękę wyciągają w prawą stronę,*

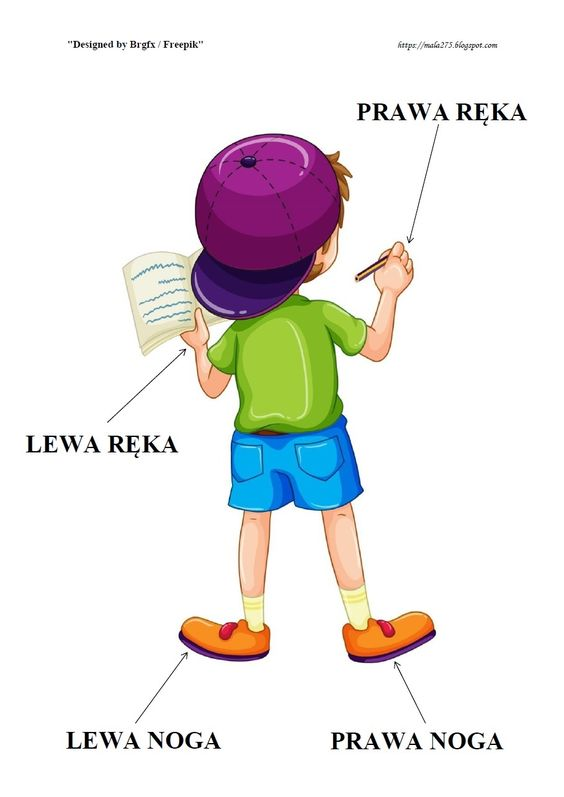
w lewo – prawą, *prawą rękę wyciągają w lewą stronę,*

raz, dwa, raz i dwa*. maszerują w miejscu.*

**19. Ćwiczenia orientacji na kartce papieru.**

Kartka (formatu A3), małe obrazki przedmiotów (np. wycięte

z papieru)

R. umieszcza na dywanie kartkę (formatu A3) i przygotowuje małe obrazki przedmiotów.

Prosi dzieci o wskazanie:

*– prawego górnego rogu,*

*– lewego dolnego rogu,*

*– prawego dolnego rogu,*

*– lewego górnego rogu.*

Potem D. umieszcza obrazki w rogach

kartki według poleceń R.

**20. Karta pracy, cz. 3, nr 66.**

**\***

**PROPOZYCJE ĆWICZEŃ Z DZIECKIEM 😊**

[**https://panimonia.pl/2020/03/18/zabawy-ruchowe-i-gimnastyczne-dla-przedszkolakow/**](https://panimonia.pl/2020/03/18/zabawy-ruchowe-i-gimnastyczne-dla-przedszkolakow/)