ŚRODA 14.04.2021

**1. „Szybka gimnastyka na rozruszanie dla Smyka”**

Prawa ręka w górę hop

Lewa w górę i na bok

Obrót w koło, dwa podskoki

szybki bieg i skłon głęboki

Przysiad, podskok w tył jak raki

to wesołe przedszkolaki

**2. „Hej, pada, pada deszczyk”**- zabawa rytmiczno- ruchowa

Przygotowujemy parasolkę, pałeczki mogą zastąpić paluszki dzieci bądź inne przedmioty według uznania..

<https://www.youtube.com/watch?v=c7cBQKGDFXw>

**3. „Pogoda”**- wysłuchanie piosenki, dowolna ilustracja ruchowa do utworu, odśpiewanie refrenu utworu : <https://www.youtube.com/watch?v=7G7SqRUrz6Q>

**4. Przysłowie wiosenne**- poznanie przysłowia, zabawa rytmiczna

Rodzic czyta przedszkolakowi przysłowie:

***„Kwiecień plecień , bo przeplata trochę zimy, trochę lata”***

i zachęca dziecko aby spróbowało wyjaśnić znaczenie tego przysłowia. Przysłowia- to mądrości ludowe przekazywane z pokolenia na pokolenie.

Dziecko stara się nauczyć przysłowia na pamięć, następnie wypowiada powyższą rymowankę:

•głośno,

•cicho,

•ze zmianą pozycji ciała (na siedząco, stojąc,leżąc).

**5.** Poniżej znajdziecie propozycje ćwiczeń. Zaproście do zabawy rodziców, rodzeństwo i poćwiczcie wspólnie. To wasz czas budujący waszą relacje ! Wykonajcie wspólnie poniższe ćwiczenia:

* **Lustro** – rodzice i dzieci siedzą naprzeciwko siebie, dziecko wykonuje dowolne ruchy, gesty, wykorzystuje mimikę twarzy, rodzic naśladuje ruchy dziecka- zmiana ról.
* **Domki**– rodzic w klęku podpartym, tworzy domek dla swojego dziecka. Dziecko wchodzi do domku (siada skulone pod rodzicem). Dziecko potem wychodzi spod domku, przechodzi między jego nogami i rękami.
* **Bujanie dziecka w kocu**.
* **Wycieczka**– ciąganie dziecka w kocu- za ręce, na nogi, na zrolowanym kocu.
* **Paczka** – dziecko zwija się w kłębek na dywanie a dorosły próbuje je „rozwiązać” (zmiana ról).
* **Przepychanie** – dziecko i dorosły siedzą na dywanie plecami do siebie i próbują się przepychać plecami.
* **Skała**– dziecko próbuje przesunąć rodzica, następnie zmiana