

CZWARTEK - 23.04

TEMAT: „Zdrowa rywalizacja”

CELE SZCZEGÓŁOWE

Dziecko:

- wymyśla słowo na podaną głoskę
- przestrzega zasad gry fire play
- wystukuje drewnkami rytm do muzyki
- samodzielnie zakłada strój gimnastyczny
- precyzyjnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne – ogólnorozwojowe z wykorzystaniem gazet
- starannie i prawidłowo wykonuje ćwiczenia

1. „Kto pierwszy?”- zabawa słowna

Przygotowujemy na małych karteczkach litery z alfabetu, następnie wkładamy je do miski/koszyka/kapelusza. Następnie dziecko losuje karteczkę i mówi jaką literę wylosowało. Kto pierwszy wymyśli słowo na wylosowaną głoskę otrzymuje punkt i losuje kolejny kartonik. Zabawa kontynuujemy do momentu, aż nie pozostanie żadnej karteczki. Przeliczamy punkty, kto ma więcej wygrywa. Pamiętajmy żeby pogratulować zwycięzcy☺.

2. Ćwiczenia poranne: : Fitness (do codziennego wykonywania w tym tygodniu)

Link:

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

3. „Poczuć rytm”- zabawa rytmiczna

Potrzebne będą 4 drewnianki mogą być pałeczki do jedzenia sushi lub drewniane łyżki. Włączamy film, oglądamy, słuchamy. Następnie siadamy naprzeciwko dziecka i próbujemy wystukiwać rytm do piosenki.

Lin do filmu:

https://www.youtube.com/watch?v=nNIRc_1E794

4. Czynności samoobsługowe- dziecko samodzielnie przebiera się w strój gimnastyczny (spodenki i bluzkę z krótkim rękawem)- ćwiczymy bosy

5. Ćwiczenia gimnastyczne – zestaw ćwiczeń z wykorzystaniem gazet, skakanki/sznurka/szalika

***ćwiczenia orientacyjno – porządkowe**

- **„Posąg”** – Marsz po obwodzie dywanu w rytm tamburyna, bębenka z gazetą w ręce, w momencie przestania grania przez rodzica dziecko staje na baczność z gazetą na głowie, na jednej nodze, z gazetą między kolanami itp.
- **„Czytanie gazety”** - siad skrzyżny w kręgu, skręty głowy w lewo, w prawo (powtórzenie kilka razy).
- **„Zajęcie”** – stojąc w rozkroku (nogi wyprostowane) – przesuwanie złożonej gazety Między stopami w tył i w przód. Po kilku ruchach przeskoki bokiem przez gazetę w lewo, w prawo. Powtórzyć 2x.

***tor przeszkód**

- Przejście przez dostawianie nogi za nogą po wyznaczonej linii (może być sznurek, skakanka itp.)
 - Skoki obunóż przez gazetę
 - Czworakowanie z gazetą na plecach wzdłuż rozłożonej w linii skakanki/sznurka/szalika
 - Zgniecenie gazety w kulkę, wesoło podrzucanie jej prawą ręką, lewą ręką, oburącz, przerzucanie z ręki do ręki
 - Celowanie z wyznaczonego miejsca kulką zrobioną z gazety do kosza – trzy próby-celowanie
 - Przewlekanie się przez szarfę do góry (może być związany szalik)
 - Bieg do gazety - rwanie gazety na 10 kawałków i zrobienie z nich 10 małych kuleczek
 - Powrót biegiem na początek. (Zwrócenie uwagi na poprawność wykonywanych ćwiczeń).
- Można powtórzyć 2x.

Zachęcamy do wykonywania ćwiczeń członków rodziny, można mierzyć czas, zrobić wyścigi pamiętając o zasadach zdrowej rywalizacji ☺

***ćwiczenia uspokajające**

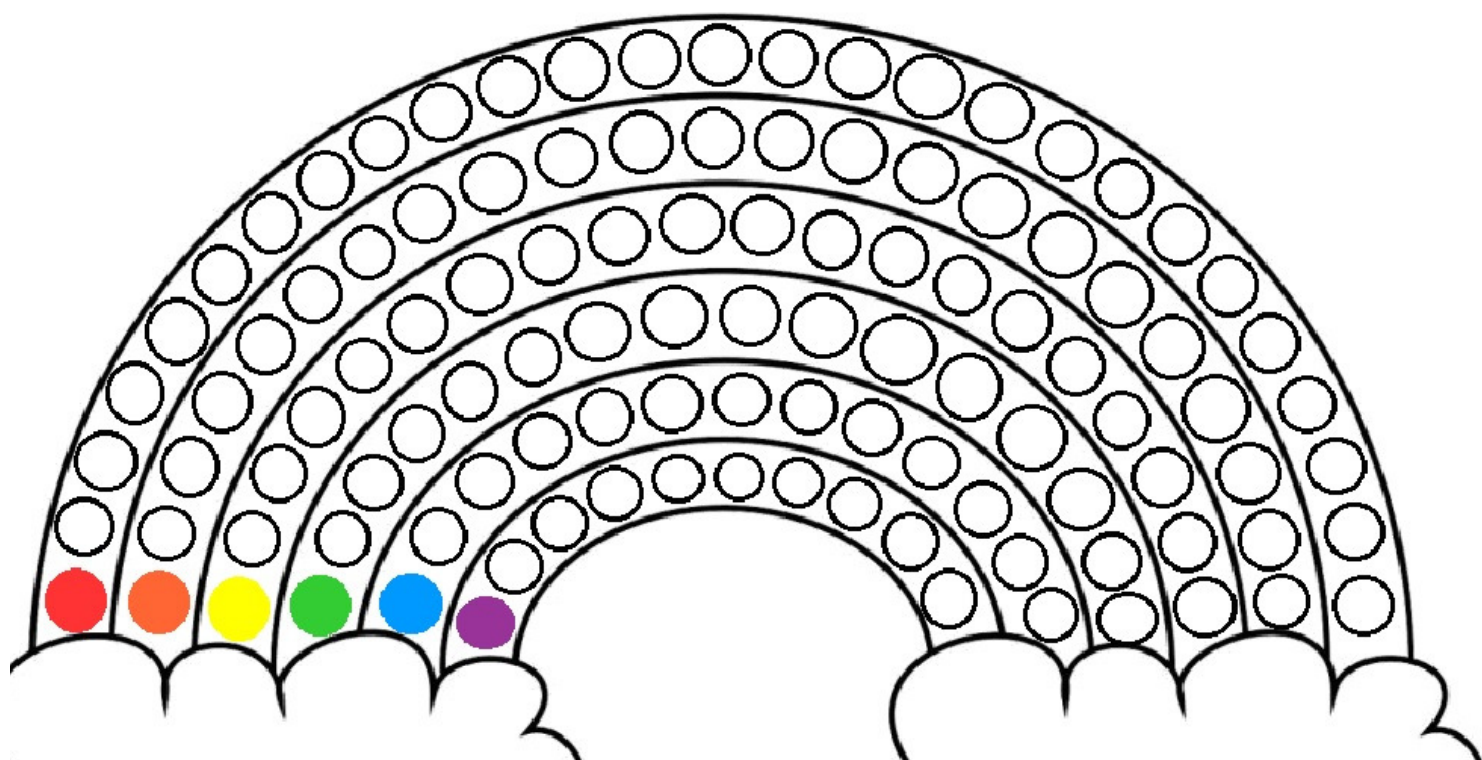
- **„Tocz się tocz piłeczko”** - dziecko siedzi w siadzie klęcznym i próbują przesuwac kulkę z gazety do przodu przez dmuchanie na nią
- **„Kwiaty kwitną i więdną na łące”** - dziecko w pozycji kucznej, głowa schowana, powoli podnosi się, rozprostowuje ręce, nogi, tułów i wyciąga ramiona w górę i wraca do pozycji kucznej.
- **„Niedźwiedź zasypia”** – siad skulny, głowa zbliżona do kolan – wydech. Siad prosty, ramiona wzniesione w górę – wdech. Powtórzyć 3x.

6. Karta pracy „Plastelinowa tęcza” – patrz załącznik 1

Dziecko robi małe kuleczki z plasteliny/kolorowego papieru i wykleja tęczę.

*Zachęcamy do dzielenia się wykonanymi zabawami z dziećmi oraz pracami plastycznymi.
Koniecznie prosimy robić zdjęcia lub nagrać krótki filmik z zabawy lub wykonanego zadania
i wysyłać e-mailem na adres grupa.stokrotki1@wp.pl. Wszystkie Wasze prace będą
zamieszczane na stronie internetowej przedszkola.*

Załącznik 1



ŻYCZYMY MIŁEJ ZABAWY☺

Wychowawczynie: Agnieszka Olechno, Aneta Gardziejczyk