

06-09.04.2021r.

Drogie Dzieci!!!

Witam Was bardzo serdecznie i ściskam mocno. Temat naszego spotkania brzmi: „Gimnastyka ważna sprawa”. A oto propozycje aktywności na ten tydzień. Zapraszam Was i Waszych Rodziców do wspólnej zabawy!

1. Na początek zabawa „Witamy się różnymi częściami ciała”.

- Powitajcie rękami czoło.
- Powitajcie rękami brzuch.
- Powitajcie rękami łydki.
- Powitajcie rękami stopy (łokcie, uda, plecy, uszy itd.).

2. Słuchanie wiersza Jadwigi Koczanowskiej „Gimnastyka”.



*Gimnastyka to zabawa,
ale także ważna sprawa,
bo to sposób jest jedyny,
żeby silnym być i zwinnym.
Skłony, skoki i przysiady
trzeba ćwiczyć – nie ma rady!
To dla zdrowia i urody
niezawodne są metody.*

Powiedzcie:

- Co nam daje gimnastyka?
- Jakie ćwiczenia wykonujemy podczas gimnastyki?

3. Popatrzcie na zdjęcia i powiedzcie: „Co robią dzieci?”





A Wy:

- Co robicie na świeżym powietrzu?
- Jakie zabawy najbardziej wam się podobają?
- W jaki sposób można spędzać czas na podwórku o tej porze roku?

4. Zabawy ruchowe.

- Zabawa ruchowo-naśladowcza „Rób to, co ja”. Rodzic wykonuje proste ćwiczenia (np. podskoki, przysiady, skłony do przodu, skłony w bok, wymachy nóg, rąk), a dziecko je naśladuje.
- Zabawa ruchowo-naśladowcza „Waga”. Dzieci wyciągają ramiona w bok i wykonują skłony tułowia na boki – w jedną i w drugą stronę, pokazując jak szalki wagi przechylają się w prawą i w lewą stronę.
- Zabawa ruchowa z elementem podskoku „Skaczące piłki”. Dzieci wykonują podskoki zgodnie z poleceniami rodzica: „piłki skaczą wysoko” – dzieci podskakują jak najwyżej; „piłki skaczą nisko” – dzieci skaczą nisko; „piłki leżą” – dzieci stoją bez ruchu.
- Zabawa ruchowa z wykorzystaniem piłki (turlanie, podrzucanie, łapanie piłki itp.).

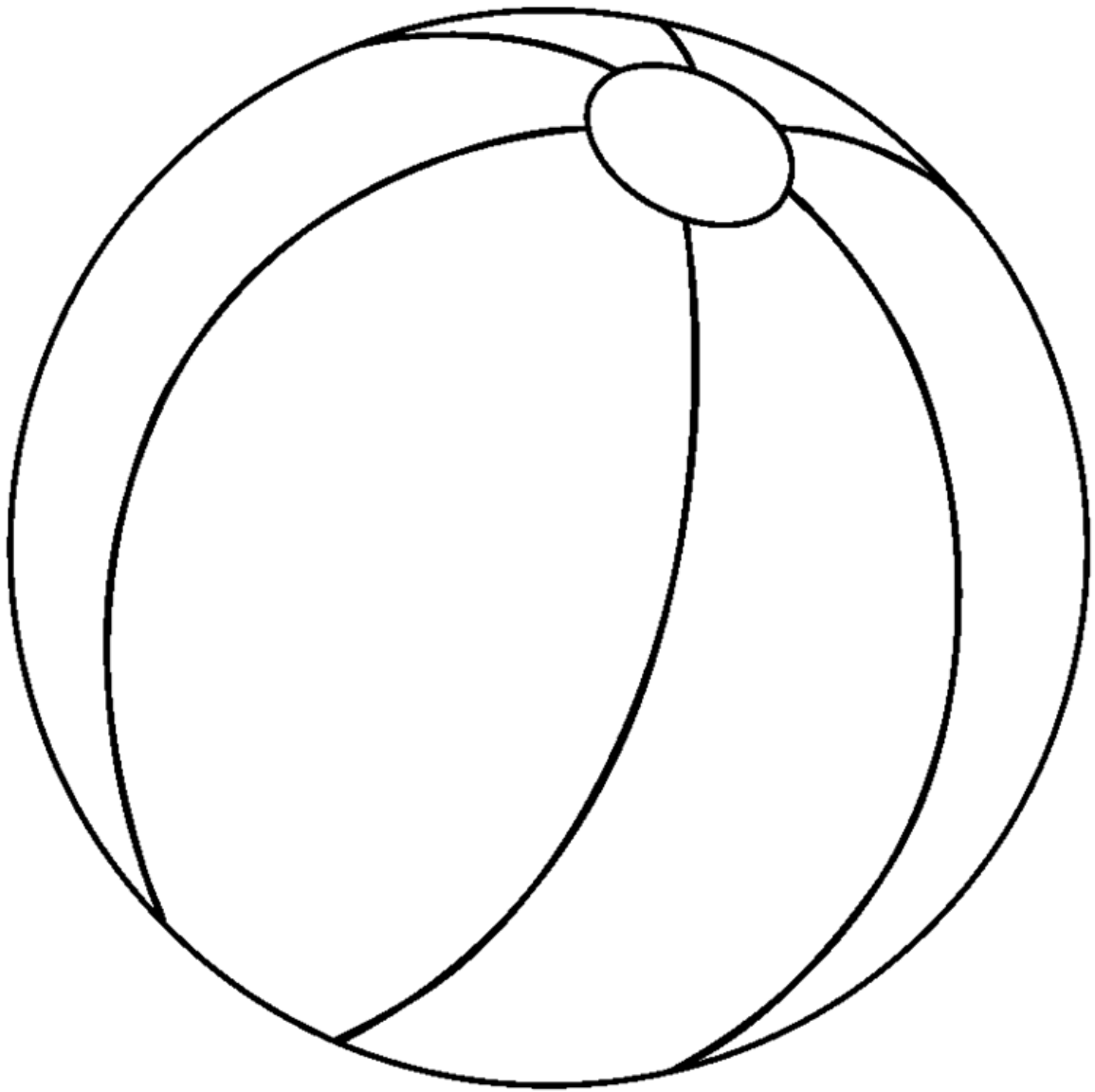
- Zabawa ruchowa z elementem toczenia „Toczmy piłkę do celu”. Dziecko toczy piłkę do wyznaczonego przez rodzica celu np. do koszyka, który stoi w kącie pokoju.
- Zabawa ruchowa z elementem skoku „Przeskocz przeszkodę”. Dziecko przeskakuje leżącą na podłodze przeszkodę np. misia, zwinięty ręcznik.

5. Zachęcam do zabaw ruchowych z wykorzystaniem piosenek:

- „Ręce do góry” <https://www.youtube.com/watch?v=OmAZquWgp9A>
- „Skaczemy, biegniemy” <https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>
- „Najpierw skłon” https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj_ZkldQ
- „Duży i mały skok” <https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M>
- „Gimnastyka na wesoło” <https://www.youtube.com/watch?v=4T9mvzAZhD8>
- „Kto jak skacze” <https://www.youtube.com/watch?v=LNouuY9zrKQ>

6. Jeśli pogoda pozwoli zaplanujcie aktywności sportowe na najbliższe dni razem z Waszymi kochanymi Rodzicami np. spacer, wspólna gimnastyka, bieganie, gra w piłkę, jazda na rowerze. Wiele ćwiczeń możecie również wykonać w domu np. zaprojektujcie domowy tor przeszkód.

7. **Praca plastyczna „Kolorowa piłka”**. Zapraszam do ozdobienia piłki dowolną techniką np. można ją pokolorować, pomalować farbami, wykleić papierem kolorowym czy bibułą.



Pozdrawiam Was serdecznie i ściskam mocno
- p. Edytka