

Witam Drodzy Rodzice i Kochane Biedroneczki

Dziś troszkę się poruszamy i wykonamy pracę plastyczną.

Serdecznie zapraszam do wspólnej zabawy ☺

WTOREK 19.05.2020r.



Temat : „Ćwiczmy, tańczymy i stemplujemy”

Cele:dziecko:

- uruchamia duże grupy mięśniowe;
- wzmacnia mięśnie grzbietu oraz mięśnie brzucha
- wykonuje ćwiczenia przeciw płaskostopiu;
- reaguje na polecenia rodzica;
- prawidłowo wykonuje ćwiczenia;
- ogląda z uwagą film o łące;
- improwizuje do słyszanej muzyki;
- wykonuje pracę plastyczną, metodą stemplowania;
- bawi się na świeżym powietrzu

I. Powitanie

Biedroneczko przywitaj się z Rodzicem różnymi częściami ciała- podajcie sobie ręce, zetknijcie się łokciem, kolanem, czołem , nosem itp.

II. Zestaw zabaw i ćwiczeń ruchowych z nietypowym przyborem

Kochane dzieci przebierzcie się w wygodny strój, ściągnijcie papcie i skarpetki i zaproście Rodziców do ćwiczeń. Dziś ćwiczenia z nietypowym przyborem: worek na śmieci.

Uwaga!!! Worek na śmieci nie jest zabawką, tylko dziś wyjątkowo posłuży nam jako pomoc do zabaw ruchowy

Zaczynamy ☺

1.„Silny, słaby wiatr” - zabawa orientacyjno- porządkowa.

Dziecko maszeruje po obwodzie koła, na hasło „słaby wiatr” poruszają delikatnie workiem, na hasło „silny wiatr”porusza mocniej.

2.„Podaj dalej”- ćwiczenia dużych grup mięśniowych.

Dziecko stoi tyłem do rodzica/ rodzeństwa, w rozkroku, w odległości małego kroku. Ćwiczący wykonują skłony w przód i podają sobie worek między nogami, wyprost i podanie worka nad głowę.

(należy zwrócić uwagę, aby kolana się nie ugiwały)

3.„Za workiem” - ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu.

Dziecko podrzuca worek na śmieci, gdy opadnie, na ziemię nie odrywając stóp od podłogi, wykonuje skłon podnosi worek i ponownie go podrzuca.

4. „Zbieramy śmieci” - skłony boczne.

Rodzic rozrzuca po pokoju papierki, dziecko na polecenie „Sprzątamy” podnosi śmieci i wrzuca je do worka.

5. „Mucha na suficie” - ćwiczenia mięśni brzucha.

Dziecko leży na plecach naprzeciwko rodzica/rodzeństwa z ugiętymi nogami i stopami opartymi o stopy partnera, między stopy wkładamy worki; ćwiczący przebiegają nogami, tak, aby nie upuścić worków.

(ćwiczeniu może towarzyszyć tekst: "Chodzi mucha po suficie, a czy wy tak potraficie?)

6. „Do ręki” - ćwiczenie równowagi.

Stanie na jednej nodze, łapanie worka palcami stóp unoszenie do góry, podanie worka w swoje dłonie .

(powinna nastąpić zmiana nogi)

7. „Berek ogonek” - zabawa bieżna.

Dziecko zaczepia worek z tyłu o gumkę od spodenek, (rodzic również), na polecenie rozpoczyna bieg, starając się złapać ogonek rodzica/rodzeństwa. Każdy stara się chronić swój ogon.

8. „Taniec połamaniec” - ćwiczenia tułowia.

Dziecko staje na worku ze złączonymi nogami i rękoma zgiętymi w łokciach. Wykonuje szybkie skręty tułowia w prawo i lewo, przesuwając się po podłodze w różnych kierunkach, wykonują taniec .

(ćwiczeniu może towarzyszyć wesola muzyka)

9. „Podrzucić, złapać i rzucić” - ćwiczenia z elementem rzutu.

Dziecko palcami stóp podrzuca worek, łapie w dłonie i rzuca w wyznaczonym kierunku (ćwiczenie powtarzamy kilka razy)

10. „Skaczące worki” - ćwiczenia skoczne.

Dziecko wchodzi do worka utrzymuje go oburącz i skacze w dowolnym kierunku.

11. „Rowerek” - ćwiczenia przeciw płaskostopiu.

Dziecko leży na plecach z ugiętymi nogami, palcami jednej stopy trzyma jeden koniec worka, a palcami drugiej stopy – drugi koniec worka; podnosi nogi i zatacza stopami kółka jak przy pedałowaniu.

(należy zwrócić uwagę, aby worek nie wypadł spod palców)

13. „Puste worki-pełne worki” - ćwiczenia wyprostne.

Dziecko siada w siadzie skrzyżnym, trzyma za końce worka, ręce wyprostowane; wdech „pełne worki” - podnosi worek do góry, wydech „puste worki” - opuszcza głowę i kładzie worek na podłodze .

(ćwiczenie powtarzamy kilka razy)

Biedroneczki, na pewno jesteście zmęczone, ale pamiętajcie o posprzątaniu worków i umyciu rąček.

Teraz usiądźcie wygodnie i oglądajcie film o łące.

III. Łąka, kwiatki....

Biedroneczko, oglądnij z uwagą film i zapamiętaj jakie kwiaty i w jakich kolorach występują na łące.

<https://www.youtube.com/watch?v=bgmm4e9ARw4>

Drogi Rodzicu, przygotuj dziecku apaszkę, pasek papieru lub wstążkę i pozwól dziecku na swobodną improwizację taneczną do utworu Edvarda Griega pt. „Poranek”.

Biedroneczko, cudownie tańczysz!! Brawo!!!

IV. Stemplowana łąka- praca plastyczna

Pomoce: kartki z bloku, farby, patyczki kosmetyczne do uszu

Proszę o zapoznanie się z instrukcją wykonania.

Milej pracy, Biedroneczki 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=q85x875FfGc>

Biedroneczki, Wasze prace wyglądają na pewno cudownie. Gratulacje!!

Po południu proponuję zabawy na świeżym powietrzu, dużą porcję ruchu i uśmiechu.

Serdecznie pozdrawiam i zapraszam jutro☀

Pani Kasia 😊