Drodzy Rodzice! Kochane Biedroneczki!

Dziś tj. 31.03.2020 r. zapraszamy na zajęcia gimnastyczne
pt. „Mamo! Tato! poćwicz ze mną”.

TEMAT DNIA – „Zabawy na każdą pogodę”

CELE:

- Kształtowanie sprawności fizycznej poprzez uczestnictwo w zajęciach ruchowych.

- Rozwijanie małej motoryki.

- Budowanie pozytywnej motywacji i wiary we własnej siły.

- Czerpanie radości ze wspólnej zabawy.

- Rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej.

Do ćwiczeń potrzebna będzie gazeta (podwójne kartki wyrwane ze środka) jeśli nie macie może być kartka A4. Proponuję, aby dziecko samodzielnie przebrało się do koszulki i spodenek (wiemy, że wszystkie *Biedroneczki* są samodzielne i świetnie sobie z tym poradzą) Ćwiczymy na bosaka.

ZACZYNAMY! PAMIĘTAJMY O BEZPIECZEŃSTWIE !

CZĘŚĆ WSTĘPNA:

1. Rodzic rozkłada na podłodze dla dziecka i dla siebie kartki z gazety.

„Ptaszki w gniazdach”- zabawa orientacyjno – porządkowa. Rodzic wystukuje rytm (klaszcząc w dłonie, uderzając dłonią o stół lub w inny dostępny przedmiot), a dziecko maszeruje lub biega jest ptaszkiem (naśladuje odgłos ptaka ćwir, ćwir, ćwir, macha skrzydełkami). Na hasło rodzica „Ptaszek do gniazda” dziecko wraca i staje na gazecie. Powtarzamy 3x. Następnie zmieniają się role i również powtarzamy 3x.

CZĘŚĆ GŁÓWNA:

1. Rodzic z dzieckiem tworzą parę. Osoby w parze oddalają się od siebie.

„Podrzuć i złap”- ćwiczenia rzutu i podrzutu. Ćwiczący siadają w siadzie skrzyżnym (po turecku) i robią ze swojej gazety kulkę. Na hasło rodzica „Podrzuć i złap” obiema rękoma podrzucamy i łapiemy papierową kulkę. Rzucamy po kilka razy.

2. Pozostajemy na swoich miejscach.

„Nie upuść kulki”- ćwiczenia mięśni brzucha i stóp. Siedząc w siadzie skulnym z rękami opartymi z tyłu o podłogę, jedną stopą (za pomocą paluszków) podnosimy papierową kulkę i przekazując kulkę z jednej stopy do drugiej. BRAWO ! NA PEWNO ŚWIETNIE SOBIE RADZICIE !

3. Rodzic staje naprzeciwko dziecka w odległości ok. 2 m.

„Bitwa na kule”- ćwiczenia obręczy barkowej. Na hasło rodzica „Bitwa” na zmianę prawą i lewą ręką rzucamy papierową kulą w siebie, starając się celować poniżej głowy. Rzucamy kilka razy.

4. Stoimy w rozkroku, unosząc wyprostowane ręce.

„Kto dalej rzuci”?- ćwiczenia dużych grup mięśniowych. Na hasło rodzica „Kto dalej rzuci”- rzucamy jak najdalej w tył papierową kulą. Powtarzamy kilka razy.

5. Dziecko i rodzic stoją obunóż, trzymając kulę w ręku.

„Przełóż kulę”- ćwiczenia równowagi. Na hasło rodzica „Przełóż kulę pod kolanem”- stojąc na jednej nodze przekładamy kulę pod kolanem uniesionej i zgiętej nogi. Powtarzamy po 3x odpoczynek i znów 3x.

ZAKOŃCZENIE

1. Ćwiczący siadają w siadzie skrzyżnym (po turecku)

„Dmuchawce”- ćwiczenia oddechowe. Rozkładamy a następnie rozdzieramy na małe kawałki papierową kulę. Każdy udarty skrawek papieru kładziemy na dłoń i zdmuchujemy go (powietrze nabieramy nosem, wypuszczamy buzią), tym samym wydłużamy fazę wydechową.

Rodzice ! mamy nadzieję, że aktywnie i miło spędziliście czas ze swoim dzieckiem.

PO ZAKOŃCZENIU ĆWICZEŃ WSZYSCY DOKŁADNIE MYJEMY RĘCE !!!

Gdy odpoczęliście zachęcam rodziców do wydrukowania (jeśli macie taką możliwość) karty pracy dla swojego dziecka, a Was *Biedroneczk*i do wykonania zadania wg podanego polecenia.

https://www.przedszkole-nr-126.pl/wp-content/uploads/2020/03/SzukamyWiosny.jpg

Ponadto zachęcamy do odwiedzenia strony www.calapolskaczytadzieciom.pl . Można tam znaleźć ciekawe artykuły skierowane do rodziców takie, jak:

- „Dlaczego czytać dziecku”,

- „Cykl ukryte słowa”- czytaj i baw się z dzieckiem,

- Komu i jak czytać”?

Znajdziemy tam również „Złotą listę”, która liczy ponad 350 tytułów- zarówno znanych klasyków literatury polskiej i światowej, jak i nowości dla dzieci w każdym wieku, jak i dla dorosłych. Wiem, że w dobie pandemii trudno o książkę z biblioteki, toteż czytajcie dzieciom książki, które mają Państwo w domach. Można także skorzystać z audiobooków i e-booków.

Pozdrawiamy i zapraszamy na jutrzejsze zabawy i zajęcia – pani Ala i pani Kasia