

KRASNOLUDKI SĄ SPRAWNE - TYDZIEŃ 30.03. – 3.04.2020r

Ćwiczenia poranne:

Kot jest – kota nie ma- na hasło KOT JEST – dziecko przykuca, obejmuje kolana, głowę chowa między kolana; na hasło KOTA NIE MA – dziecko wyskakuje w górę i cicho biega w różnych kierunkach.

Kot wspina się po drabinie – dziecko chodzi na czworakach w różnych kierunkach, na kłaśnięcie – zatrzymuje się, siada w przysiadzie podpartym i powoli prostuje się do stania. Myszka skrobie dziurkę w worku – dziecko stoi na jednej nodze i wykonuje dowolne ruchy palcami ręki i wolnej stopy.

Dziecko biega wokół rodzica – na kłaśnięcie – zmienia kierunek biegu.

Marsz na palcach, piętach, zewnętrznych krawędziach stóp.

Zabawa ruchowa: Piłka w tunelu (przybory – piłka)

Dziecko kładzie się na podłodze, zwiija się w kłębuszek i toczy po pokoju jak piłka.

Dziecko staje w rozkroku przed rodzicem, schyla się i podaje piłkę rodzicowi. Rodzic bierze piłkę, staje przed dzieckiem, schyla się i podaje dziecku piłkę – kilka powtórzeń.

Dziecko z rodzicem siadają naprzeciwko siebie w rozkroku, toczą do siebie piłkę tak, by nie wyszła poza rozsunięte nogi.

Kolorowa piłka – dzieci naśladują ruchy wynikające z treści:

Korową piłkę mam, kolorową piłką gram:

Skacze piłka klap, klap, klap,

Ty ją złap, tam ją złap.

Ćwiczenia gimnastyczne: (mały pluszak – rodzice wykonują ćwiczenia razem z dzieckiem)

Dziecko chodzi po pokoju do sali i szuka schowanego przez rodzica pluszaka, chodzi po pokoju z pluszakiem, podrzuca go do góry. Na sygnał zatrzymuje się bez ruchu, chwilę wytrzymuje i chodzi dalej.

Pluszak na podłodze przed dziećmi. Naśladowanie ruchów perkusisty, skrzypka, kontrabasisty, itp.

Dziecko podnosi pluszaka, stoi w rozkroku i podaje pluszaka za swoimi plecami do drugiej ręki.

Siad skulny, pluszak między stopami, przejście do leżenia tyłem i podanie woreczka do rąk.

Pluszak na podłodze. Dziecko przeskakuje przez pluszaka obunóż, na jednej nodze, przodem, tyłem.

Dziecko staje na jednej nodze, starają się położyć pluszaka na kolanie wzniesionej nogi, przez chwilę starają się, by pluszak nie spadł – zmiana nogi.

Dziecko stoi w rozkroku, na jednym barku kładzie woreczek – woreczek spada na podłogę – kilka powtórzeń.

Na podłodze leży poduszka, dziecko stara się trafić pluszakiem na poduszkę.

Dziecko siada skrzyżnie, przytula pluszaka, cicho rozmawia z nim na uszko, opowiada jak fajnie się bawił z nim i rodzicem.