

Drodzy Rodzice. Drogie „Rybki”! W tym tygodniu tematem przewodnim będą: „Książka moim przyjacielem”

Propozycja zabaw i aktywności 17.04.2020



Kochani Rodzice, Drogie Rybki dzisiaj będziemy tańczyć, śpiewać, gimnastykować się. Zróbcie sobie dużo miejsca w pokoju.

1. Proponuję posłuchać piosenki, możecie ćwiczyć z dziećmi z filmu.
<https://www.youtube.com/watch?v=ozI7YcVASgo>
2. Zapraszam Was Kochani do ćwiczeń gimnastycznych, do których potrzebny będzie woreczek ryżu, kaszy gryczanej lub jakaś pluszowa zabawka.

Zaczynamy od ćwiczenia z elementami równowagi – dzieci chodzą po pokoju z woreczkiem na głowie (ćwiczenie kształtujące odpowiednią postawę ciała).

Kolejne będą ćwiczenia mięśni tułowia – „ukłon kapeluszem „ – woreczki lub zabawka to kapelusz. Dzieci wykonują ukłon – zdejmują woreczek – „kapelusz” prawą ręką i sięgają nim daleko w prawo, skłaniając w tym kierunku głowę i tułów, po czym kładą woreczek ponownie na głowie, powtarzają ćwiczenie w lewo.

Teraz spróbujemy zamienić się w kotki i będziemy czworakować – dzieci chodzą tak jak kotki, a woreczek mają na plecach, starają się żeby nie spadł.

3. Zapraszam Was do zabawy ruchowej z pokazywaniem pt. „Głowa, ramiona”
<https://wszystkodlasmyka.pl/piosenki-dla-dzieci/glowa-ramiona/>

Na dole strony zamieszczony jest tekst piosenki, z którego możecie Państwo skorzystać.

4. Kochani wystarczająco się nagimnastykowaliście, teraz zapraszam Was do odpoczynku przy muzyce relaksacyjnej.

Poniżej przedstawiam Państwu link do pobrania przykładowej muzyki relaksacyjnej:

<https://www.youtube.com/watch?v=RjTPKIKPM3Y>

Rodzic tworzy „fotelik” dla dziecka, obejmuje je łagodnie kołyszając do przodu, do tyłu, na bok, oboje mają zamknięte oczy.

5. Rodzicu na zakończenie możesz zapytać swoje dziecko :

„Dlaczego warto ćwiczyć codziennie?”

