

Drodzy Rodzice. Drogie „Rybki”. W tym tygodniu tematem przewodnim będzie: „EKOLOGIA”



Propozycja zabaw i aktywności 24.04.2020

Kochani Rodzice, Drogie Rybki dzisiaj będziemy gimnastykować się z ekologią. Potrzebne nam będą gazety oraz butelki plastikowe. Zróbcie sobie dużo miejsca w pokoju bo już zaczynamy. Powodzenia!!!

Kochani zapraszam Was do zabaw z gazetami. Poniżej umieszczam kilka przykładowych zabaw :

- „Czapeczka” – marsz z gazetą na głowie, tak aby nie upadła.
- „Wokół gazety” – marsz wokół gazety, na przerwę (kłaśnięcie przez rodzica) zatrzymujemy się i kucamy na gazecie.
- Przeskoki nad gazetą (obunóż, jednonóż).
- Siad klęczny – gazeta leży przed dzieckiem. Dłonie oparte na gazecie – przesuwanie gazety (do przodu, do tyłu), powrót do pozycji wejściowej.
- „Jazda na gazecie” – siad na gazecie, odpychanie się kończynami dolnymi i górnymi.

1. Teraz zapraszam do małego odpoczynku, wykonamy ćwiczenie oddechowe.

Dzieci stoją swobodnie na dywanie, otrzymują kartki z gazet od rodzica. Trzymają kartki przed sobą, wciągają powietrze nosem i wypuszczają ustami tak, aby kartki się poruszały.

2. Odpoczęliście troszeczkę ? Zapraszam teraz do ćwiczeń z butelką plastikową.

Poniżej umieszczam kilka przykładowych ćwiczeń gimnastycznych z butelką:

- Podrzuty butelki w górę i chwyt oburącz, jednorącz lub dowolnie. Po opanowaniu chwytów można wykonywać dodatkowe zadania przed

chwytem: klaśnięcie w dłonie z przodu, z tyłu, wykonanie przysiadu, obrót wokół siebie w prawo, w lewo itp.

- Siad klęczny, butelka przed kolanami, dłonie na butelce – odsuwanie butelki szybkim ruchem w przód i przysuwanie do kolan.
- Leżenie tyłem, butelka za głową w położeniu poziomym trzymana oburącz – jednoczesny wznos nóg i rąk i dążenie do spotkania stóp z butelką, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.
- Siad rozkroczny, butelka w górze trzymana oburącz – skrętoskłon do prawej stopy i próba przełożenia przez nią butelki. Wyprost i wykonanie skrętoskłonu do lewej stopy. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy, zwracając uwagę na trzymanie butelki oburącz i nie zginanie kolan.

3. Drodzy Rodzice, drogie Rybki już się dużo namęczyliście więc zapraszam Was do wspólnego masażyku na plecach pt. „Maluję kóleczek”.

Dziecko siada plecami przed rodzicem a rodzic czyta i po kolei wykonuje polecenie:

Maluję kóleczek, (rysujemy jednym palcem koło na plecach)
w środku z kropeczką, (w środku koła stawiamy kropeczkę)
promyki słoneczne, (rysujemy promienie jednocześnie obiema rękami, zaczynając od środka pleców)
zygzaki bajeczne, (rysujemy obiema rękami jednocześnie zygzaki na plecach)
a wszystko uklepię, (klepiemy po plecach delikatnie całymi dłońmi)
poszcypię, (delikatnie szczypiemy w kilku miejscach na plecach)
podrapię, (delikatnie drapiemy w kilku miejscach na plecach)
przebiegnę po pleckach, (przebiegamy po plecach wszystkimi palcami obu rąk z dołu do góry)
aż dreszczyk cię złapie. (szczypiemy delikatnie w szyję)

MILEGO DNIA ☺

Propozycja zadań do wykonania:

Nowa Trampolina 5-latka, KP4 (s. 4-7)