

Drodzy Rodzice. Drogie „Rybki”. W tym tygodniu tematem przewodnim będzie: „POLSKA-KRAJ EUROPEJSKI“

Propozycja zabaw i aktywności 08.05.2020

1. Kochane Rybki mam dla Was kolejną świetną piosenkę o ruchu ! Każdy z nas wie jak ważny jest sport, ruch, dobra kondycja! Ćwiczenia, bieganie - sport - jest bardzo ważny dla naszego zdrowia! Dlatego musimy pamiętać o częstym ruchu, zabawie , skokach i podskokach! Nawet jak nam się czasem nie za bardzo chce - poćwiczmy chociaż chwilkę dla zabawy!

Drogi Rodzicu wejdź w link i poćwicz razem z dzieckiem:

https://www.youtube.com/watch?v=I2WWpt_n9Is

2. Kochani zaprasza Was teraz do ćwiczeń gimnastycznych, potrzebna będzie „chustka mamy”

➤ *„Marsz z chustkami”*

Dzieci maszerują po pokoju jednocześnie machają chustą z przodu, z tyłu, nad głową, nisko, wysoko.

➤ *„Dotknij chustki”- ćwiczenia tułowia.*

Dzieci układają chustki przed sobą na podłodze i stają przed nimi w niewielkim rozkroku; wykonują skłon w przód, starając się dotknąć rękami chustki; następnie prostują się i klaszczą dwa razy nad głową.

➤ *”Przesuwamy chustę”- ćwiczenie mięśni grzbietu.*

Dzieci w siadzie klęcznym, chustkę mają ściągniętą za rogi jak wstążkę położoną tuż przy kolanach. Odsuwają chustkę obiema rękami jak najdalej w przód z jednoczesnym skłonem tułowia, a następnie ponownie przysuwają ją do kolan (w czasie ćwiczenia dzieci nie unoszą się z pięt)

➤ *„Wędrująca chustka” – ćwiczenia mięśni brzucha.*

Leżenie tyłem, ramiona w bok, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte na podłożu – próba uchwycenia palcami stóp leżącej na podłodze chusty, uniesienie w górę i opuszczenie jej na brzuch. Wykonanie 2 – 3 oddechów przeponą, odłożenie chusty. Ćwiczenie to wykonywać przemiennie: prawą, lewą stopą oraz obunóż. Powtórzyć 2 x

➤ „*Wisząca chusta*” - *ćwiczenie równowagi*.

Dzieci stoją na jednej nodze, drugą zgiętą w kolanie pod kątem prostym podnoszą w górę. Przewieszają chustkę przez kolano wzniesionej nogi i przenoszą ramiona w bok, wytrzymując przez chwilę pozycję równoważną. Następnie zabierają chustkę i ćwiczenie wykonują na drugiej nodze.

➤ „*Sprytne stopy*” - *ćwiczenia stóp*.

- Dzieci stawiają stopę na chustce rozłożonej na podłodze. Na dany sygnał zbierają chustkę palcami stopy, ściągając ją pod piętę (jakby fastrygowały materiał). Ćwiczenie wykonują raz jedną, raz drugą stopą.

- Siad prosty podparty, chustka leży przy lewej stopie; dzieci chwytają ją palcami prawej stopy i przekładają ją kilka razy przez lewą nogę. Następnie ćwiczenie wykonują drugą nogą.

- W pozycji stojącej dzieci chwytają stopą leżącą na podłodze chustę, podrzucają ją do góry i obserwują jej ruch podczas opadania, po czym odtwarzają ten ruch własnym ciałem. Powtórzyć 2x.

➤ „*Falująca chustka*” - *ćwiczenia oddechowe*.

Dzieci trzymają rozłożoną chustkę w rękach, dmuchają na nią delikatnie lub mocno, obserwując w jaki sposób się porusza. Rodzic zwraca uwagę na nabieranie powietrza nosem, a wydychanie ustami.

3. Drogie Rybki zapraszam Was do wykonania „Flagi Polski” z wykorzystaniem kółek.

Dziecko tworzy kółka z białych i czerwonych kartek papieru i nakleja je w odpowiednich miejscach na kartce. Proszę złożyć kartkę na pół i w odpowiednim miejscu przyklejać kółka w danym kolorze.

Zamiast kółek z papieru można użyć okrągłych wacików kosmetycznych, część tylko trzeba pomalować farbą plakatową na czerwono.

**POWODZENIA ☺
MIŁEGO WEEKENDU**