

Temat: **Ruch to zdrowie.**

Cel - usprawnienie narządów ruchu,
- uaktywnienie dzieci.

Witam serdecznie wszystkich was. Na zajęcia nadszedł czas.

Dzisiaj trochę poćwiczymy. Proponuję żebyście założyli wygodny strój do ćwiczeń. Ćwiczymy boso. Poproście rodziców żeby przygotowali rolkę po papierze toaletowym lub ręczniku papierowym.

Na razie ćwiczenia przy muzyce:

<https://www.youtube.com/watch?v=Zg7pCZOtMXo&feature=youtu.be>

Malujemy tęczę.

Dziecko stoi, unosi do góry obie ręce i łączy dłonie, następnie przenosi ręce w prawą stronę, przechylając jednocześnie w tym samym kierunku tułów (nie odrywa nóg od podłogi). Rysujemy tęczę - powoli przenosi wyprostowane ręce nad głowę w lewą stronę (zataczając łuk) z równoczesnym pochyleniem tułowia. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

Skaczemy na skakance.

Dziecko spaceruje po pokoju w rytm muzyki (można akompaniować dziecku na dwóch klockach lub uderzając drewnianą łyżką w pokrywkę). Na hasło:

Skaczemy obunóż – naśladuje skakanie obunóż na skakance (nogi pozostają złączone). W dalszej części zabawy Rodzic zmienia polecenia, np.:

Skaczemy na prawej nodze. Skaczemy na lewej nodze. Skaczemy krzyżykiem (krzyżują nogi i skaczą w miejscu).

Ćwiczenia z rolką.

Ćwiczenie mięśni grzbietu – leżenie na brzuchu; dziecko unosi rolkę oburącz i zagląda przez lunetę. (powtórzenie ćwiczenia 2 -3 razy)

Czworakowanie „Obejdź rolkę” – rolka stoi na podłodze, przed nią dziecko w siadzie podpartym. Marsz na czworakach wokół rolki w jedną, a następnie w drugą stronę. Powtarzamy.

Ćwiczenie zręczności „Kto potrafi” – dziecko stojąc ustawia rolkę na dłoni i jak najdłużej balansuje nią tak, aby nie upadła na podłogę.

Ćwiczenie stóp „Przetaczaj rolkę” – dziecko siedzi w siadzie skulnym podpartym, przetacza rolkę za pomocą stóp w przód i w tył. Najpierw jedną nogą, potem drugą i na zmianę.

Odłóżcie na bok swoje rolki.

Jeszcze pomaszerujcie, poskaczcie i pobiegajcie przy muzyce. Ale uwaga na słowo STOP!

<https://www.youtube.com/watch?v=EFJIIpENH9g>

Teraz odpocznijcie leżąc na dywanie i słuchając odgłosów z waszego otoczenia. Czy coś słyhać? Może mówiącą mamę? Może sąsiada za ścianą? A może śpiewające ptaki za oknem? Słuchajcie uważnie.....

Zakończenie.

Wypełnijcie kartę pracy i spróbujcie zrobić coś z rolki, którą odłożyliście. Jak się pogniotła to poproście mamę o drugą rolkę 😊

Propozycje:







ZOBACZ WIĘCEJ NA STYLOWI.PL

- Policz rysunki: misiów, lalek, wózków, samochodów. Pod rysunkami na dole strony narysuj odpowiednią liczbę kropek.



			

