

## Dzień dobry „Jagódki”, dzień dobry Rodzice !!!

Propozycje aktywności na dziś 16.04.2021r. ( piątek):

### Temat: Zabawy z księżycem i ze słońcem

1. Na początek zapraszam do zabawy ruchowej: Rozgrzewka od Zabawa-Taniec-Energia  
<https://www.youtube.com/watch?v=pxtmP2hRdPo>
2. Zagadki słowne „Mówię o...” – rodzic odczytuje zagadki, zadaniem dziecka jest udzielenie odpowiedzi.

- ***Kiedy nocą słońca,  
nie ma już na niebie,  
świeci całym sobą,  
lub kawałkiem siebie.***

(odpowiedź – księżyc)

- ***Żółte i gorące,  
na błękitnym niebie.  
Ogrzewa Ziemię,  
zwierzęta i Ciebie.***

(odpowiedź – słońce)

- ***Nie widać ich w ciągu dnia,  
choć są nad nami.  
Można je zobaczyć  
tylko wieczorami.***

(odpowiedź – gwiazdy)

- ***Ma okrągłe oczy,  
świetnie widzi w nocy.  
Doskonale słyszy,  
poluje na myszy.***

(odpowiedź – sowa)

- ***Płynie po niebie,  
znasz ją i wiesz,  
że gdy jest ciemna,  
może być deszcz.***

(odpowiedź – chmura)

- ***Ani mysz to, ani ptak.  
On uważa, że to zdrowo  
sypiać w dzień do dołu  
głową.***

(odpowiedź – nietoperz)



3. Piosenka o dniu i nocy: <https://www.youtube.com/watch?v=AL1rgGE143s>

4. Lepienie z plasteliny kształtów słońca, księżycy i gwiazd –

Proszę o przygotowanie kartki lub podkładki w kolorze nieba (granatową, czarną lub błękitną – dziecko może samo przygotować taką kartkę malując ją farbami). Dziecko lepi kształty słońca, księżycy i gwiazd i nakleja na kartkę. W plastelinę można również wkleić cekiny w kształcie gwiazdek. Powstanie piękne plastelinowe „niebo”.

5. Zabawa rzutna „Do obręczy” – wykorzystujemy piłkę, woreczek, klocki (coś czym można rzucić i trafić do celu). Jako obręcz może służyć druga osoba – formując ręce na wysokości brzucha w obręcz. Możemy też wykorzystać do tego miskę, hula-hop, wiadro – wszystko do czego można wrzucać rzeczy. Dziecko powinno znajdować się w odległości około 1,5 metra od obiektu do którego celuje.

#### 6. Ćwiczenia gimnastyczne - Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu.

Reakcja na sygnały słuchowe i wzrokowe.

Do wykonania ćwiczeń potrzebny nam będzie samodzielnie wykonany woreczek np. z grochem, ryżem (może być to również torebka strunowa wypełniona grochem, ryżem itp.)

- Ćwiczenie orientacyjno-porządkowe i wyprostne: Dziecko maszeruje dookoła pokoju, bierze woreczek i kładzie go na głowie. Następnie kolejno: maszeruje, podbiega, podejmuje próbę siadu skrzyżnego. Cały czas stara się utrzymać woreczek na głowie.
- Ćwiczenie tułowia — skłony w przód: dziecko siada skrzyżnie, wkłada woreczek pod brodę i przytrzymuje go, ręce kładzie na kolanach. Następnie wykonuje skłon daleko w przód, po czym lekko odchyła głowę i wypuszcza woreczek na podłogę. Podnosi woreczek ręką, wkłada pod brodę i powtarza ćwiczenie.
- Ćwiczenie mięśni grzbietu: dziecko kładzie się przodem, twarzą do rodzica. Wspiera się na łokciach i robi z dłoni lornetkę. Wspólnie z rodzicem patrzą na siebie przez lornetki. (Ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie).

- Ćwiczenie równowagi: Dziecko kładzie woreczek na stopie. Idzie ostrożnie, opierając się na pięcie i uważa, aby woreczek nie spadł. Następnie podrzuca woreczek stopą w górę i próbuje złapać rękoma. Następnie kładzie woreczek na drugą nogę i próbuje powtórzyć ćwiczenie.
- Skręty tułowia i ćwiczenie równowagi: Dziecko staje na jednej nodze, drugą podnosi zgiętą w tył. Próbuje położyć woreczek na odwróconej stopie (podeszwie). Następnie zmiana nogi i ponowne wykonanie ćwiczenia.
- Rzuty: Dziecko podrzuca woreczek rękoma w górę i łapie. Stara się, aby woreczek nie upadł na podłogę.
- Podskoki: Dziecko wkłada woreczek między stopy (woreczek ustawiony pionowo). Skacze obunóż w miejscu nie wypuszczając woreczka — trzyma go mocno. Skacze w przód i w tył.
- Zabawa wyciszająca: podczas słuchania piosenki, dziecko leży na plecach, wciąga powietrze nosem (brzuszek unosi się do góry), wypuszcza powietrze buzią( brzuszek opada)

***Miłej zabawy!!!***