

środa 8.04.2020r.

Dzień dobry! Dzisiaj zapraszam do kolejnych zabaw, które dla Was przygotowałam.
MILEJ ZABAWY!

1. Zabawa **RELAKSACYJNA**

Na początek proponuję zabawę relaksacyjną. Rodzic z dzieckiem siedzą jedno za drugim i kolejno kreślą sobie na plecach rysunki, które podpowiada wierszyk:

Stara kurka mocno śpi o jajeczkach sobie śni:

Śniła jej się pisaneczka cała w kolorowych kropeczkach (uderzamy paluszkami – kropki)

Była też w paseczki (rysujemy paseczki)

I w wesołe gwiazdeczki (rysujemy gwiazdki i uśmiech)

Na jednej malutkiej ślimaczki (rysujemy ślimaczki)

Na drugiej, żółciutkie kurczaczki (rysujemy kurczaczki- kółko, kółko, nóżki, dzióbek)

Nagle słyhać krzyk w kurniku

Kogut pieje: ku-ku-ryku! (ostukujemy paluszkami plecy)

Stara kurka się zbudziła

Rażnie z grzędy zeskoczyła (obie dłonie kładziemy na plecach i naprzemiennie oklepujemy).

Teraz zamieniamy się rolami. Zabawę powtarzamy kilka razy.

2. Zabawa „**WYŚCIGI Z PISANKĄ**”

Pomoce: dwie łyżki i dwie drewniane pisanki (lub tyle łyżek i pisanek ilu jest uczestników zabawy).

Zapraszamy do zabawy mamę, tatę lub rodzeństwo. Wyznaczamy dwie linie: start i metę. Ustawiamy się na linii startu i na hasło: START! Przenosimy pisankę położoną na łyżce w kierunku linii mety. Wygrywa ten, kto pierwszy dotrze do mety z pisanką na łyżce.

3. Zabawa „**GDZIE UKRYŁY SIĘ PISANKI?**”

Rozkładamy pisanki w różnych miejscach w domu. Zadaniem dzieci jest je odnaleźć (na zasadzie zabawy „Ciepło – zimno”). Kiedy odnajdziemy wszystkie można je opisać, powiedzieć jakiego są koloru, co jest na nich narysowane, itp.

- Jeżeli macie ochotę, to możecie posłuchać piosenki z wczoraj pt: „**Święta tuż, tuż**”(Wielkanoc). Może ktoś nauczył się jej na pamięć?

5. Zabawa matematyczna „**PISANKI**”.

Potrzebne będzie 10 pisanek (jeżeli nie mamy tylu możemy je wyciąć z papieru lub zastąpić czymś innym, np.: klamerkami do bielizny, klockami, fasolką itp. – ważne, by było 10).

Liczenie i ustalanie ile jest razem:

- Układamy 3 pisanki i dokładamy jeszcze 1. Policz ile jest razem?

- Układamy 5 pisanek i dokładamy jeszcze 2. Policz ile jest razem?

- Układamy 6 pisanek i dokładamy jeszcze 3. Policz ile jest razem?
- Układamy 4 pisanki, zabieramy 2. Policz ile zostało?
- Układamy 5 pisanek zabieramy 1. Policz ile zostało?
- Układamy 7 pisanek, zabieramy 3. Policz ile zostało?

Tak bawimy się w liczenie do 10 lub w dowolnym zakresie dostępnym dla dziecka. Na koniec zapraszam do zrobienia ćwiczeń z naszych książeczek „Pięciolatek – Razem poznamy świat” cz.3, str. 42, 44.

6. Zajęcia ruchowe – zestaw z chustką tekstylną (lub szalikiem)

/powtórzenie zestawu ćwiczeń z piątku 3.04/

- kształtowanie sprawności ogólnej organizmu
- kształtowanie prawidłowego wysklepienia stopy
- czerpanie radości ze wspólnej zabawy

Czynności organizacyjne : dorosły podaje instrukcję ćwiczenia, ćwicząc razem z dzieckiem, przy kolejnych powtórzeniach koryguje poprawność wykonania ćwiczenia przez dziecko;

Ćwiczymy bez obuwia, boso, unikając zimnych powierzchni.(dywan jest ok.)

A więc zaczynamy! Jeśli pamiętasz przedszkolaku to zaśpiewaj, maszerując w miejscu

„Gimnastykuj się codziennie!

Zobacz jakie to przyjemne!

W zdrowym ciele - zdrowy duch /

Pokaż jaki z siebie Zuch” / **bis**

Część wstępna:

- marsz w miejscu, (chusteczkę trzymamy w dłoni) z jednoczesnym podniesieniem obu ramion do góry – „jestem duży” na przemian opuszczając – „jestem mały” /powtarzamy **4x**/
- ćwiczenie oddechowe stojąc: powoli wciągamy powietrze nosem z jednoczesnym uniesieniem chusteczki oburącz do góry, wydech ustami – opuszczamy ramiona bokiem, chusteczka w ręce prawej /powtarzamy 3x/

Część główna:

- ćwiczenie stóp - marsz „Wielkoludów” we wspięciu na palcach (oba ramiona z chusteczką w górze), naprzemiennie marsz „Krasnali” : marsz na piętach, ramiona opuszczone, lekkie pochylenie tułowia,
- skłony tułowia - pozycja stojąca, w lekkim rozkroku :
„Dzień”- skłon do podłogi jak najniżej, chusteczka w obu dłoniach, nogi proste w kolanach,
„Noc” – wyprost, ramiona w górze,

- ćwiczenie równoważne „Bociany” - pozycja stojąca : przekładamy chustkę pod uniesionym kolanem, z ręki do ręki, powoli, prostując ramiona w bok,
- przeskoki przez rozłożoną na podłodze chustkę (możemy w razie konieczności zmniejszyć chustkę przez jej złożenie) obunóż kilka razy, a następnie na jednej nodze (na przemian prawej i lewej),
- ćwiczenie stóp - pozycja „siad skulny, podparty z tyłu” (siedzimy na podłodze, nogi ugięte w kolanach, pięty przyciągnięte do pośladków, ręce oparte z tyłu, za plecami), chustka na podłodze, z przodu: palcami stopy (naprzemiennie prawej i lewej) staramy się schwycić i podnieść chustkę (powtarzamy 8-12x),
- ćwiczenie mięśni grzbietu – leżenie na brzuchu, nogi złączone, dłonie z chustką trzymamy przy głowie:
 „Pokaż” – unosimy ramiona nad podłogę (łokcie także oderwane od podłogi) nieco do przodu, patrzymy na chusteczkę i wytrzymujemy licząc do 5 (ok. 5 sekund),
 „Schowaj” – wracamy do pozycji wyjściowej, odpoczynek licząc do 3 (powtarzamy na przemian 8-10x)
- ćwiczenie mięśni brzucha „Wyprawa po skarb” – leżenie na plecach, nogi złączone i wyprostowane, ręce wzdłuż tułowia jakby przyklejone do dywanu, chusteczka na podłodze, za głową:
 „wyruszamy po skarb” – unosimy obie nogi, starając się dotknąć stopami do chusteczki za głową,
 „wracamy do domu” – przenosimy powoli nogi do pozycji wyjściowej, (8-10x)

Część końcowa:

- ćwiczenie oddechowe, wyciszające – siad skrzyżny, dłonie oparte na kolanach, plecy proste, chusteczka położona na głowie:
 powoli podnosimy oba ramiona przodem, do góry, nad głowę – wdech nosem,
 bardzo powoli opuszczamy ramiona bokiem, do pozycji wyjściowej – wydech ustami (3x)

Jeżeli posiadamy w domu przybory typu „Jeżyk” : wysepka, mata do masażu, kolczasta piłka itp. – **WARTO WYKORZYSTAĆ!** doskonale kształtują i stymulują mięśnie stóp.

Życzymy dużo radości ze wspólnej zabawy. Ćwiczenia poprawiają humor!

Pani Renia i Pani Karolina