

**Propozycja zajęć na piątek - 27.11.2020r.  
Dla dzieci 3-letnich „Smerfy”.**

*Witajcie „Smerfy”! Dziś zapraszam Was i Wasze Rodzinki  
do realizacji zajęć zdrowotno-ruchowych. Miłej zabawy ☺*

**Temat zajęć: Wspólnymi siłami.**



**Aktywność:** ruchowo-zdrowotna.

**Przewidywane osiągnięcia dziecka:**

- rozwija sprawność ruchową, poczucie wiary w swoje siły i możliwości,
- ma świadomość ciała swojego i ciała partnera,
- zdobywa poczucie bezpieczeństwa w obecności rodzica,
- czerpie radość z zabawy z rodzicem,
- odrysowuje cienie swoich ulubionych zabawek.

**Metody:**

- ruchu rozwijającego W. Sherborne
- twórcze R. Labana

**1. „Powitania nadszedł czas”** – Przywitajmy się wesoło piosenką:

[http://chomikuj.pl/owocowaq/Piosenki+dla+maluszk\\*c3\\*b3w+do+ksi\\*c4\\*85\\*c5\\*bcki+\\*27A+u+nas+w+przedszkolu...\\*27/12+Powitania+nadszed\\*c5\\*82+czas,6052182467.mp3\(audio\)](http://chomikuj.pl/owocowaq/Piosenki+dla+maluszk*c3*b3w+do+ksi*c4*85*c5*bcki+*27A+u+nas+w+przedszkolu...*27/12+Powitania+nadszed*c5*82+czas,6052182467.mp3(audio))

*Powitania nadszedł czas, niech zaklaszcze każdy z was.*

*Kłaśnij głośno raz i dwa, niech zabawa dalej trwa.*

*Powitania nadszedł czas, niech podskoczy każdy z was.*

*Podskocz w górę raz i dwa, niech zabawa dalej trwa.*

*Powitania nadszedł czas, niech zatupie każdy z nas.*

*Tupnij głośno raz i dwa, niech zabawa dalej trwa.*

*Powitania nadszedł czas, niech zatańczy każdy z was.*

*Zatańcz wkoło raz i dwa, potem usiądź, cicho sza.*

**2. Rozgrzewka przy piosence „A ram sam sam”.**

<https://www.youtube.com/watch?v=EKp3EdoHdKI>

### 3. „Dobieramy się parami” – zestaw zabaw ruchowych.



- Zabawa bieżna „Berek w parach” - dziecko ucieka, a mama lub tata je goni, złapane staje się „berkiem”. Bieg bez potrażeń.
- Zabawa „Mostek” – rodzic robi tunel w klęku podpartym, dziecko przechodzi na czworakach pod tunelem.
- Zabawa „Kołyszymy się” – orientacja w schemacie ciała. Rodzic siada na dywanie w lekkim rozkroku, dziecko siada przed nim, przytulając się do niego plecami. Wspólnie wykonują ruchy, o których jest mowa w piosence.  
[http://chomikuj.pl/Kasienka01234/Dokumenty/muzyka+dla+dzieci/Marta+Bogdanowicz/75\)+marta\\_bogdanowicz+-+75+kolyszemy+sie+1,4650359146.mp3\(audio\)](http://chomikuj.pl/Kasienka01234/Dokumenty/muzyka+dla+dzieci/Marta+Bogdanowicz/75)+marta_bogdanowicz+-+75+kolyszemy+sie+1,4650359146.mp3(audio))

*Na prawo na lewo się kołyszymy,  
Na prawo na lewo kołysmy się.  
Do przodu, do tyłu się kołyszymy,  
Do przodu do tyłu kołysmy się.*

*Do góry i na dół się kołyszymy,  
Do góry i na dół kołysmy się.*

- Dziecko leży, rodzic ciągnie je za kostki. Dziecko leży, rodzic turla je po pokoju.
- Rodzic zamyka oczy, a dziecko prowadzi go po pokoju tak, aby o nic nie zawadził. Potem dziecko zamyka oczy, a rodzic oprowadza je po pokoju.
- Dziecko i rodzic leżą na plecach, gdy usłyszą skoczną muzykę tańczą wesoło rączkami i nóżkami, gdy usłyszą spokojną melodię, tańczą smutno rączkami i nóżkami.  
[http://chomikuj.pl/jankamaj/MUZA/Muzyka+instrumentalna/muzyka+smutna+i+weso\\*c5\\*82a,4633754119.mp3\(audio\)](http://chomikuj.pl/jankamaj/MUZA/Muzyka+instrumentalna/muzyka+smutna+i+weso*c5*82a,4633754119.mp3(audio))

- Zabawa „Lustro” – rodzic i dziecko stoją naprzeciw, naprzemiennie naśladują swoje ruchy i gesty. Na zakończenie rodzic masuje dziecko od głowy w dół, boki ciała, tył i przód.
- Zabawa „Manekiny” – dziecko wykonuje polecenia rodzica np. podnieś rączki do góry, podskocz na dwóch nóżkach, zmiana ról, rodzic wykonuje polecenia dziecka.
- Masażyk – rodzic siada za dzieckiem w siadzie skrzyżnym i wykonuje ruchy na plecach:

*Tu płynie rzeczka - wzdłuż kręgosłupa z góry na dół rysujemy linię falistą.*

*Tędy przeszła pani na szpileczkach - szybko kroczyliśmy czubkami palców wskazujących.*

*Tu stąpały słonie - powoli kroczyliśmy płasko ułożonymi dłońmi.*

*I biegły konie - szybko stukamy pięściami.*

*Wtem przemknęła szczypaweczka – poszczypujemy.*

*Zaświeciły dwa słoneczka - dłońmi zataczamy kółka.*

*Spadł drobniutki deszczyk - stukamy opuszkami palców.*

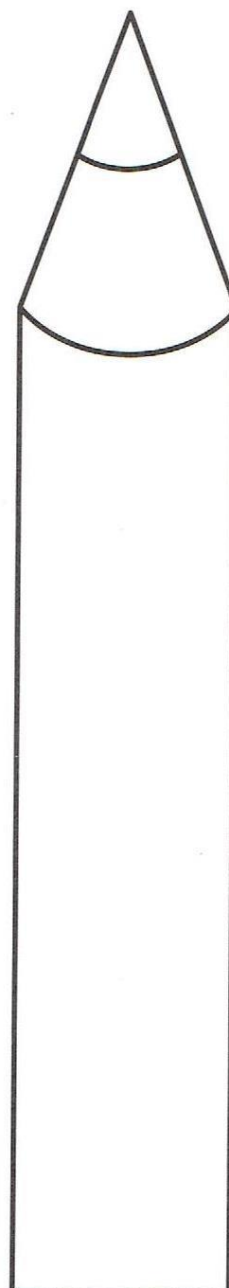
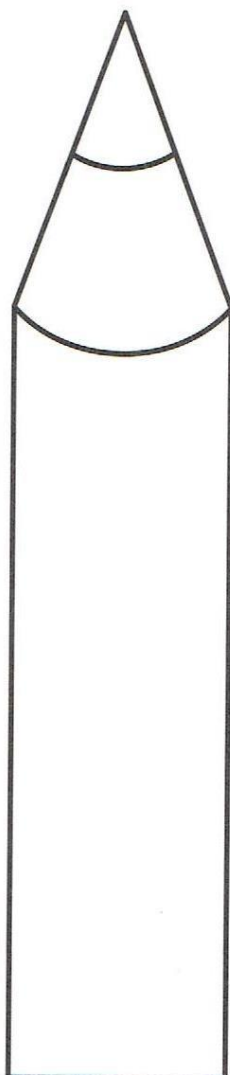
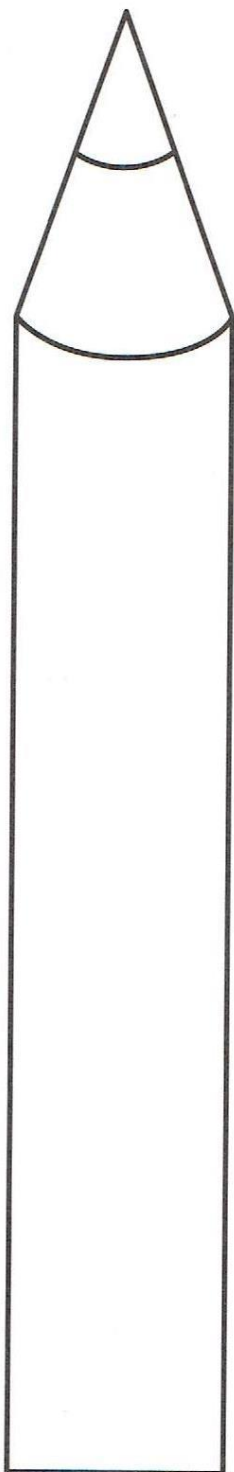
*Czy przeszedł cię dreszczyk? - nagle gilgoczemy w kark.*

**4. „Odrysowywanie Cieni”- zabawa motoryczna.** Wykorzystując światło słoneczne lub światło z lampki dziecko odrysowuje cienie swoich ulubionych zabawek tworząc rysunek.

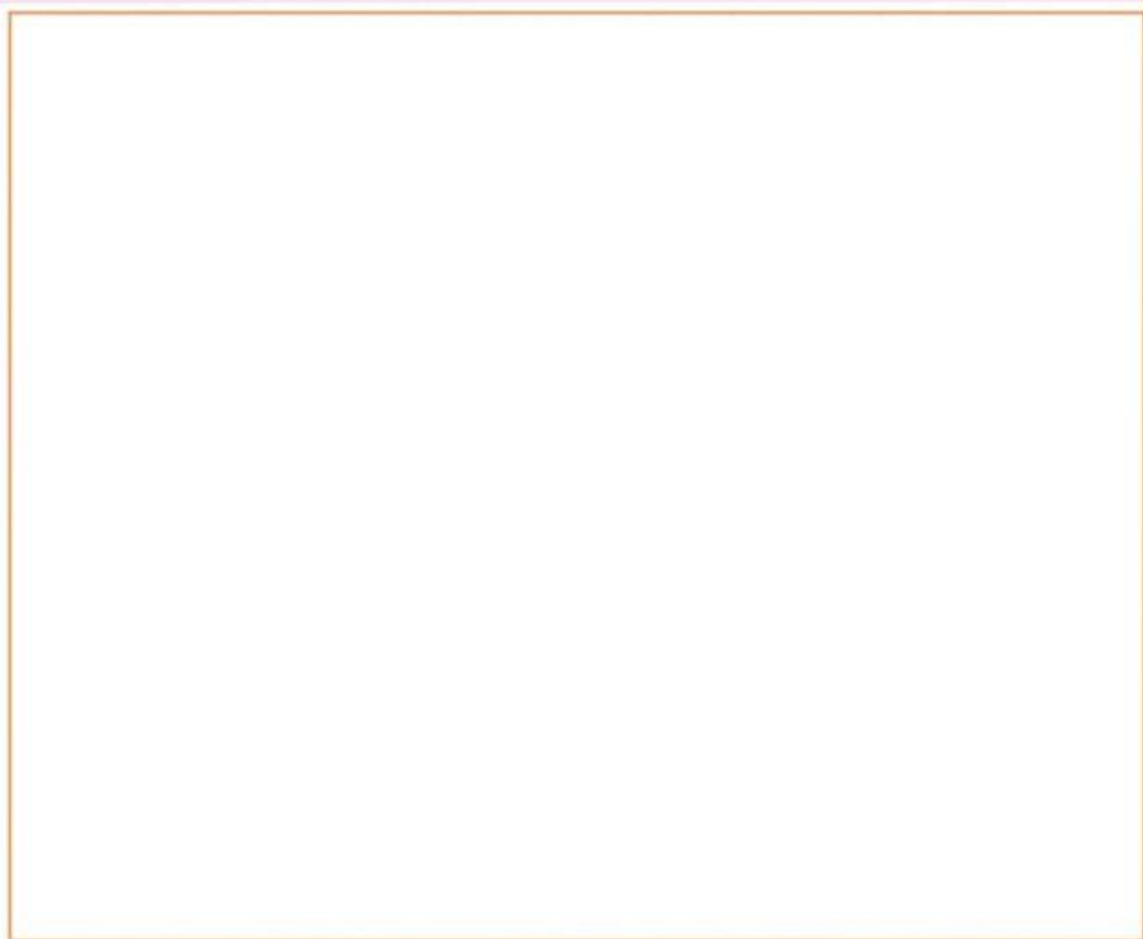


## Zadania dla chętnych dzieci!

Pokoloruj rysunki kredek: pierwszy rysunek – na żółto, drugi – na niebiesko, trzeci – na czerwono. Czym różnią się te rysunki?



Obejrzyj obrazek. Nazwij zabawki, którymi bawią się dzieci. W ramce pod obrazkiem narysuj swoją ulubioną zabawkę.



*Pozdrawiam Was serdecznie! Do miłego zobaczenia! Ciocia Monika.*

