

Propozycja zajęć - Piątek 05.06.2020r.

Witajcie Elfy i Wasze Rodzinki!

Dziś aktywność: ruchowo-zdrowotna i rytmika

Tematem na dziś będzie: Dziecięca gimnastyka.

Cele:

- rozwijanie sprawności fizyczne
- rozwijanie wyobraźni ruchowej odpowiadającej muzyce
- rozwijanie koordynacji słuchowo-ruchowej

1. Powitamy się rymowanką: (śpiewamy na melodię Panie Janie)

Witaj (imię dziecka), witaj (imię),
Jak się masz, jak się masz,
Wszyscy cię witamy, wszyscy cię kochamy,
Bądź wśród nas

2. Dziś proponujemy Wam ćwiczenia gimnastyczne, na pewno wiecie jak ważne dla naszego zdrowia jest dostarczanie naszemu organizmowi ruchu. Pogoda sprzyja zabawom na świeżym powietrzu, ale zachęcamy aby skorzystać także z naszej propozycji.

Będą potrzebne szarfy (szalik, apaszka, którą mama pozwoli Wam wykorzystać)

Uwaga, zaczynamy...

Ćwiczenie 1. Maszerujemy po obwodzie koła, dłonie oparte na biodrach- kciuk znajduje się z przodu, a pozostałe palce- z tyłu (pamiętajcie o wyprostowanych plecach, wciągniętym brzuchu i wysokim unoszeniu kolan).

Ćwiczenie 2. Maszerujemy po pokoju, szarfa leży na głowie, złożona na pół, odliczanie sześciu kroków, wspięcie na palce, uniesienie ramion w górę, wdech nosem, opuszczenie ramion, wydech ustami.

Ćwiczenie 3. Leżenie na brzuchu, ramiona wyprostowane (są przedłużeniem tułowia), na sygnał podniesienie głowy i rąk z szarfą nisko nad podłogą, wytrzymanie około 5 sekund, opuszczanie głowy i rąk.-

Ćwiczenie 4. Siad prosty, podparty z tyłu, rozłożona szarfa leży na podłodze-
zwijanie szarfy jedną nogą, zgiętą w kolanie, przesuwając ją palcami stopy.
Potem- zamiana nóg.

Ćwiczenie 5. Pozycja stojąca, trzymanie szarfy za plecami jedną ręką, podniesioną do góry – łapanie szarfy od dołu drugą ręką, opuszczoną, zgiętą w łokciu, przeciąganie szarfy rękami, naśladowanie wycierania się ręcznikiem.
Potem – zmiana rąk.

Ćwiczenie 6. Ćwiczenia w parach: siad prosty w rozkroku naprzeciw siebie, oparcie stóp o stopy partnera, trzymanie dwóch szarf wyciągniętymi do przodu rękami (jak do przeciągania liny), naprzemienne pociąganie za szarfy przez ćwiczących, odchylanie się i pochylanie partnera.

Ćwiczenie 7. Bieganie przez dziecko po całym pokoju, gdzie na dywanie leży rozłożona szarfa (gniazdo). Na hasło: Ptaszki – do gniazd – wchodzenie do szarfy, układanie rąk w skrzydełka.

Ćwiczenie 8. Siad klęczny na obwodzie koła, trzymanie dłońmi szarfy za końce, oparcie dłoni o podłogę blisko kolan, odsunięcie szarfy jak najdalej (zwrócenie uwagi, aby pośladki pozostawały oparte na piętach), głowa pochylona, znajduje się pomiędzy ramionami – kwiat się rozwija. Powolne przesuwanie szarfy do kolan, uniesienie ramion z szarfą do góry, pogłębienie odchylenia – kwiat jest rozwinięty.

Ćwiczenie 10. Marsz po obwodzie koła, ramiona z szarfą uniesione do góry.

2. Dzisiaj zapraszamy Was jeszcze na zabawy rytmiczne przy piosenkach dla dzieci M. Jezowskiej – podczas zabaw próbujcie śpiewać piosenki –
<https://www.youtube.com/watch?v=XMnJupsJnm8>

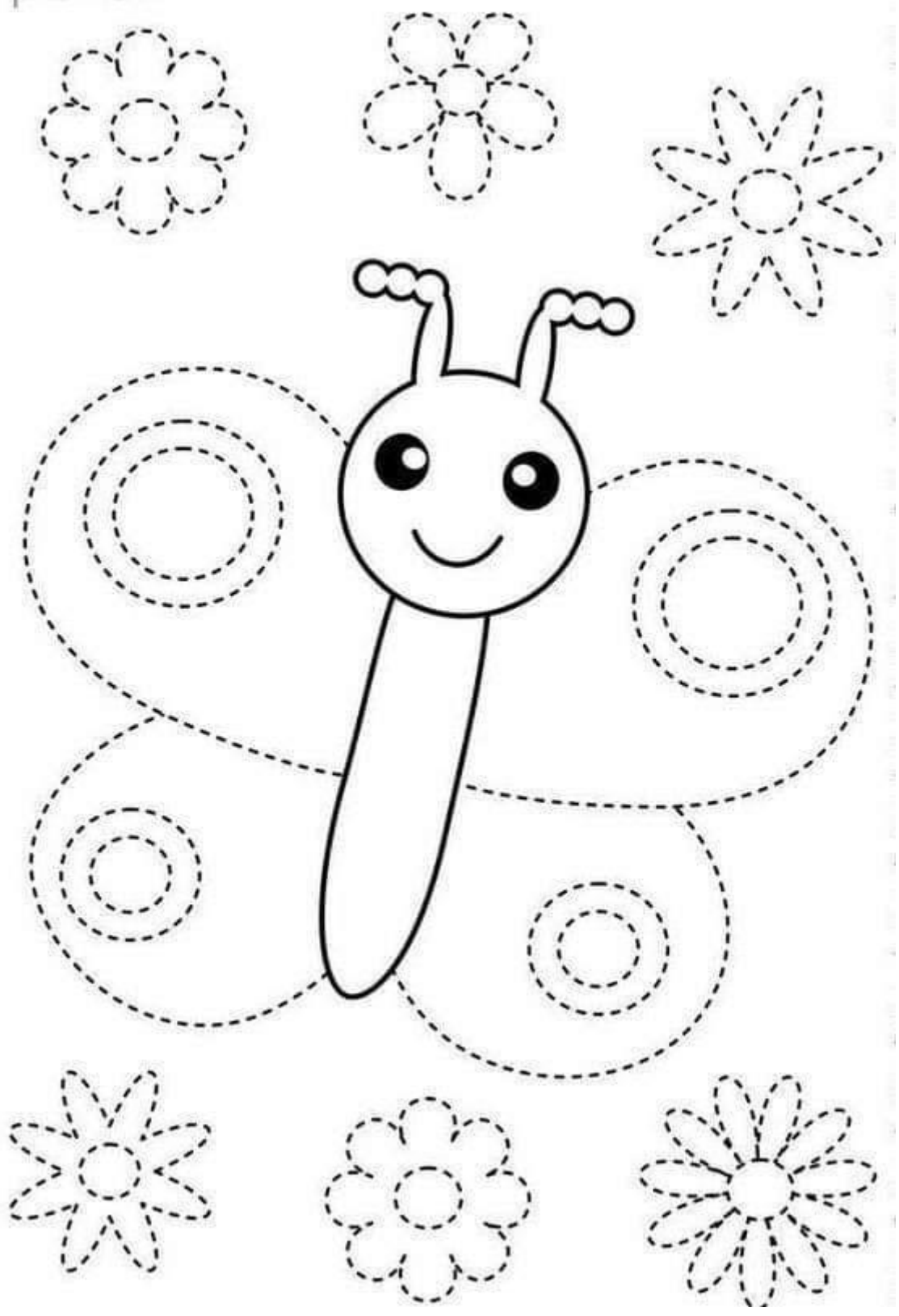
<https://www.youtube.com/watch?v=gCoFVxMit4o>

<https://www.youtube.com/watch?v=Pd1fEqJcoJ8>

Dziękujemy za dzisiejsze zajęcia, życzymy spokojnego weekendu i mnóstwa okazji do fajnej weekendowej zabawy.

Pozdrawiamy serdecznie!

Wasze Ciocie Arleta i Ela





Malowanka pochodzi z serwisu www.miastodzieci.pl

