

Witajcie Kochane Leśne Ludki,



Jesteśmy ciekawe jakie są Wasze wrażenia po obejrzeniu nagrania, które zostało przygotowane dla Waszych Mam, ale dzięki temu mieliście okazję zobaczyć się wzajemnie.

Dzisiaj zapraszamy na aktywność gimnastyczną oraz rytmiczną. Jesteście gotowi? Zaczynamy, zapraszamy!

Cele:

- rozwijanie sprawności fizycznej
- kształtowanie ekspresji ruchowej i poczucia rytmu
- ćwiczenie pamięci odtwórczej

1. Powitanie:

Śpiewamy na melodię „Wlazł kotek na płotek...”

Dzień dobry, dzień dobry, witam Was.

Chcę skakać, chcę tupać, bo już czas.

2. „Gimnastyka z mamą”- zestaw ćwiczeń gimnastycznych:

Wyciąg żółwi- ćwiczenie na czworakach

Będziemy potrzebowali woreczków z grochem. Bardzo łatwo je uszyć lub można wsypać groch lub kaszę do woreczka na mrożonki.

Uczestnicy (dziecko i rodzice) ustawiają się na linii startu. Każdy zawodnik na plecach ma balast w postaci woreczka. Każdy porusza się na czworaka najszybciej jak potrafi. Gdy woreczek spadnie zaznaczamy od miejsca dokąd żółw dotarł. Następnym razem staramy się poprawiać swój rekord i próbować dojść dalej.

▣ Przeprowa przez rzekę- ćwiczenie skoczne

Wyobraźmy sobie, że przez Wasz pokój przepływa rzeka. Długi rwący potok rozciąga swoje brzegi od stołu, aż do kanapy lub od ściany do ściany, w zależności od rozkładu mieszkania. Musimy przejść na drugą stronę skacząc po kamieniach, ale tak, aby nie wpaść do wody. Czym są kamienie? Poduszkami jaškami lub innymi kawałkami materiału. (Wszystko po czym skakać można 😊) Rozłóżcie je na podłodze tak, aby przejście po nich nie było zbyt łatwe. I po każdym prawidłowym przedostaniu się na drugi brzeg zmieniajcie ustawienie. Oczywiście na trudniejsze, tak jakby to był kolejny etap do przejścia w grze.

▣ Tor przeszkód

Do jego wykonania wykorzystajcie to, co macie w domu. Mogą to być wielkie kartony przez środek, których trzeba się przeczołgać, poduszki, po których trzeba skakać, butelki, które należy omijać czy krzesła, na które trzeba się wspinać!

▣ Rzucamy do celu- ćwiczenie rzutne

Na podłodze stawiamy miskę lub wiaderko. Zadanie polega na celnym wrzuceniu do niego piłki lub zmiętych w kulki gazet. Wygrywa ten, kto wykona najwięcej prawidłowych rzutów z linii mety.

3. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Lot balonu”

Dzieci-balony biegają po pokoju na palcach. Na umówiony znak np. klaśnięcie w dłonie hasło balon pękł przechodzą do przysiadu, a następnie kładą się na dywanie i turlają, wymawiając głośno ssss.



4. Rytmika –wspólne śpiewanie piosenki „Jesteś mamą skarbem mym”

Na pewno pamiętacie piosenkę, którą już uczyliśmy się

A teraz drogi Rodzicu włącz ten link:

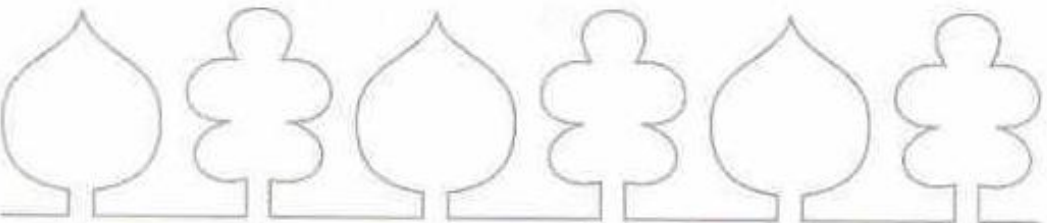
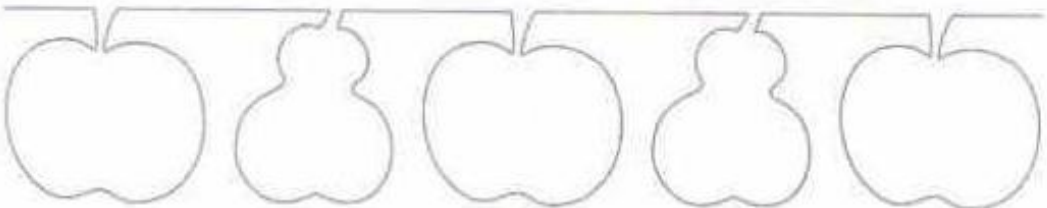
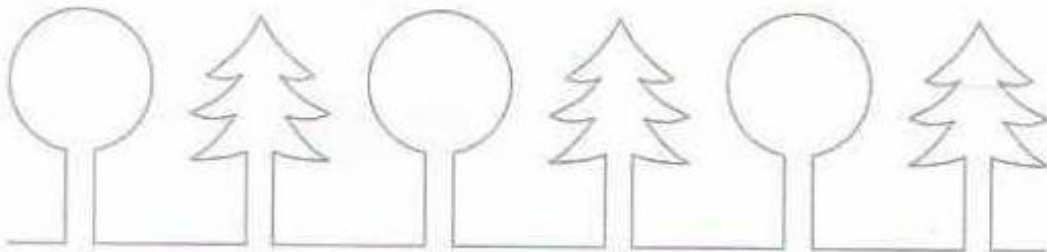
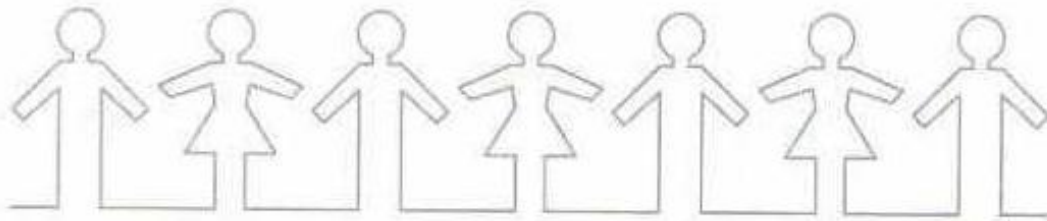
→ <https://www.youtube.com/watch?v=RvHfN-4Va4g>

Dziękujemy
Pozdrawiamy 😊

Wasze ciocie Beata Gołyska i Ewelina Sałata

Karty pracy dla chętnych

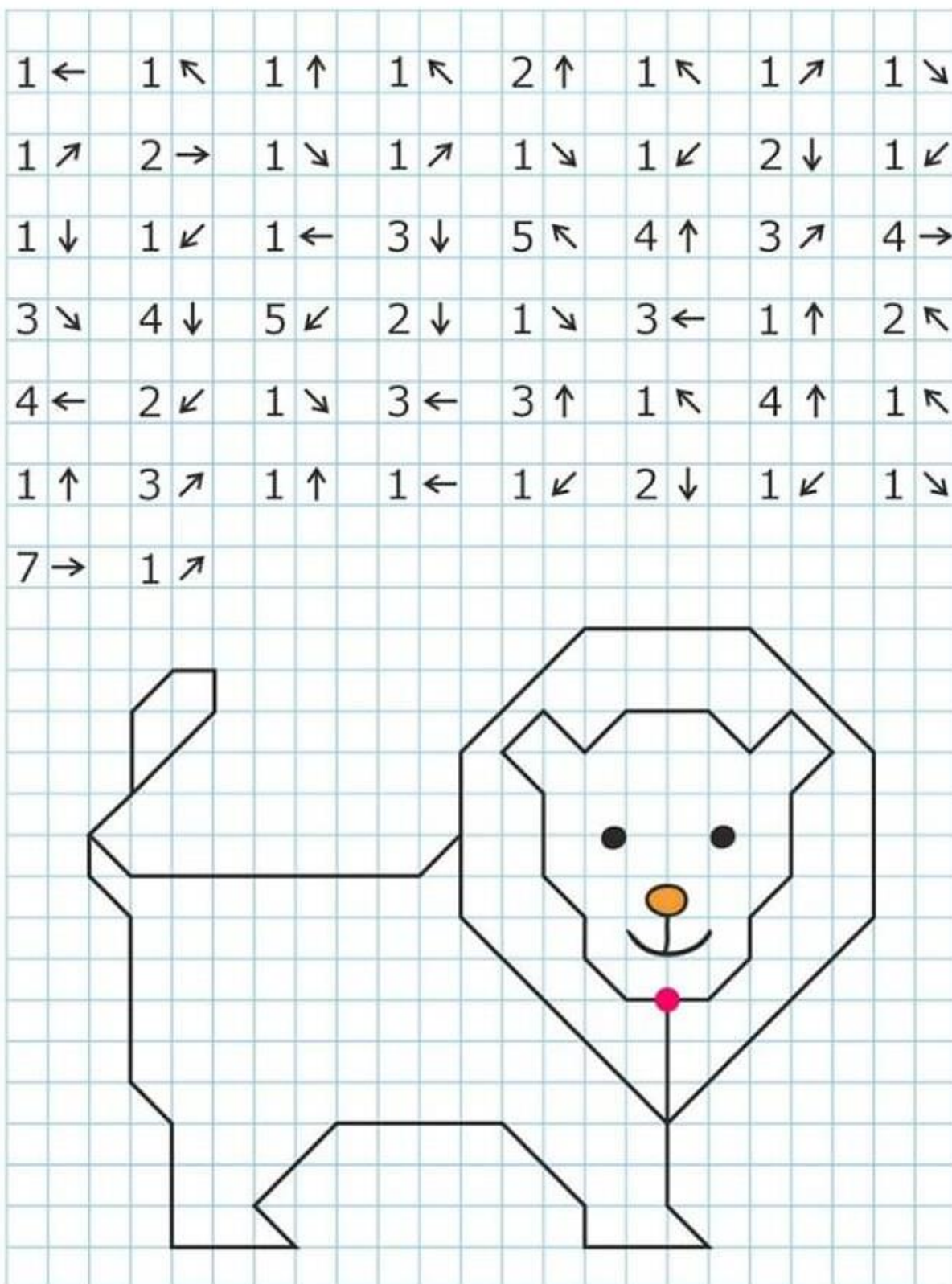
Rysuj po śladzie, bez odrywania ręki od kartki



Pokoloruj starannie



Rozkoduuj obrazek



ok.ru/zaykinaskazka