***DZIEŃ DOBRY DZIECI I RODZICE Z GRUPY “ STOKROTKI”***

**Czwartek 10.12.2021**

**AKTYWNOŚĆ RUCHOWA**

Temat tygodnia: *W trosce o własne zdrowie i bezpieczeństwo*

Temat dnia:  *Ćwiczenia gimnastyczne.*

Cele: *Rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej i umiejętności współpracy w parach.*

• Zabawa orientacyjno-porządkowa Kompot owocowy.

Szarfy w kolorach: niebieskim, żółtym, zielonym , krążki w kolorach: niebieskim, żółtym, zielonym, skakanki. prowadzący oznacza dzieci szarfami w kolorach: niebieskim (śliwki), żółtym (gruszki), zielonym (jabłka). Na środku pokoju układa z szarf duże koło (garnek). Prowadzący mówi, że będzie gotował kompot. Głośno wymawia nazwę owocu a dziecko przynosi krążek w odpowiednim kolorze i kładzie go na szarfie o tym samym kolorze i obraca się dookoła własnej osi raz w jedną, a raz w drugą stronę. Podnosi do góry wybrany krążek w kolorze np. niebieskim, żółtym lub zielonym. W tym samym czasie prowadzący naśladuje ręką mieszanie łyżką kompotu. Po pierwszej serii należy zamienić się rolami.

• Zabawa ruchowa z elementem skoku i podskoku – Skok po zdrowie.

Dziecko otrzymuje małą piłkę i szarfę w jednym z dwóch kolorów (dowolnych), pojemnik.

Na sygnał dziecko wkłada piłeczkę między kolana i, skacząc na dwóch nogach, pokonuje wyznaczoną trasę a na końcu wkłada piłkę do pojemnika i wraca na linię startu. Za każdym razem prowadzący mierzy czas stoperem.

• Zabawa ruchowa z elementem toczenia – Sprawna ręka.

Plastikowe butelki wypełnione wodą lub piaskiem, dwie piłki. Prowadzący z dzieckiem tworzą dwa zespoły . Wyznacza linię startu. Ustawia slalom z plastikowych butelek wypełnionych wodą lub piaskiem. Następnie pokonują wyznaczoną trasę slalomem, tocząc piłkę jedną ręką (w jedną stronę i z powrotem). Starają się zrobić to jak najszybciej.

• Zabawa ruchowa z elementem równowagi – Jaki to owoc? Pudełko tekturowe z wyciętym na górze otworem (takiej wielkości, aby mogła zmieścić się w nim dłoń), naturalne lub plastikowe owoce: jabłko, gruszka, pomarańcza, śliwka, szarfy (ok 10). Prowadzący pokazuje dziecku tekturowe pudełko, do którego wkłada naturalne lub plastikowe owoce: jabłko, gruszkę, pomarańczę, śliwkę. Dziecko układa z szarf długą linię, następnie przechodzi po niej stopa za stopą na drugą stronę. Zatrzymuje się, wkłada rękę do pudełka i rozpoznaje za pomocą dotyku, jaki owoc trzyma w dłoniach. Podaje jego nazwę i pokazuje owoc. Odkłada owoc do pudełka i wraca w ten sam sposób co poprzednio.

• Zabawa ruchowa z elementem rzutu i celowania – Witaminki.

Kosz wiklinowy lub kartonowe pudełko, kolorowe woreczki (dla każdego dziecka jeden woreczek). Prowadzący ustawia z jednej strony sali kosz. Dziecko zbiera do kosza witaminy dla swojego kolegi, który musi wzmocnić organizm po przebytej chorobie. Dziecko, stojąc na wyznaczonej linii, wrzuca do kosza kolorowe woreczki – witaminki dla kolegi. Po wrzuceniu wszystkich woreczków zmieniamy odległość od linii do kosza.

*Dziękuję za udział we wspólnej zabawie.*

*Do widzenia*  Mirosława Gad