

Kochane Pszczółki!

Bardzo nam miło spotkać się z Wami kolejny raz.

Przesyłamy Wam propozycje zabaw na piątek wiemy, że niektórzy z Was pięknie wykonali poprzednie zadania. Dziękujemy za wiadomości, które nas bardzo cieszą. Czekamy na zdjęcia od Was wszystkich:).

Piątek, 27.03.2020r.

Dziś proponujemy Wam spędzić czas na sportowo, bo ruch to zdrowie! Będziecie wykonywać ćwiczenia gimnastyczne, potrzebujecie więc: troszkę miejsca (świetnie przyda się do tego dywan w pokoju), przygotuj też wygodny strój do ćwiczeń. Co to będzie? Dres, balowa sukienka czy strój kosmonauty? 😊 Żartujemy, oczywiście, że zakładamy wygodny dres lub getry. Jeśli potrafisz - załóż go samodzielnie. Będą potrzebne również foliowe woreczki. Jeśli macie ochotę zaproście do zabawy rodzeństwo i rodziców.

Pamiętaj, aby podczas ćwiczeń zachować bezpieczeństwo!

1.ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE ZESTAW 14 WEDŁUG PRZEWODNIKA NOWE PRZYGODY OLKA I ADY CZ4.- (dostosowane do warunków domowych)

Na początek troszeczkę rozgrzejemy się podczas zabaw:

-Zabawa orientacyjno- porządkowa „Pomachaj woreczkiem”

Dziecko (dzieci) poruszają się podczas wystukiwanego rytmu (kłaśnięcia, uderzenia ołówkiem o blat stołu itp.) pomiędzy rozłożonymi na podłodze woreczkami foliowymi. Podczas przerwy w grze zatrzymują się przy najbliższym woreczku, podnoszą go i machają nim nad głową, witając mamę i tatę.

-Zabawa ożywiająca –Chrońmy się przed deszczem.

Dziecko/dzieci biegają po dywanie, swobodnie wymachując woreczkami. Na mocniejsze uderzenie przykucają, rozciągając woreczki nad głowami –chronią się przed deszczem.

Świetnie sobie radzicie. Jeśli jeszcze macie siłę proponujemy Wam teraz kolejne ćwiczenia:

-Ćwiczenia tułowia: Suszymy woreczki.

Dzieci trzymają woreczki w obu rękach. W skłonie w przód wymachują nimi wprzód i w tył. Po kilku ruchach prostują się, potrząsając woreczkami w górze-strząsają krople wody.

-Ćwiczenie dużych grup mięśniowych –powitania.

Dzieci witają woreczkami różne części ciała wymienione przez Rodzica np. Woreczek wita :wasze kostki...ramiona...brzuszek...

-Ćwiczenia mięśni grzbietu -Na wietrze.

Dzieci, w leżeniu przodem, unoszą woreczki trzymane za końce oburącz (ręce zgięte w łokciach, skierowane na boki).Dmuchają na woreczki delikatnie- więcej małe wietrzyki, i mocno –więcej duży wiatr. Obserwują ruch woreczków w zależności od siły podmuchu wiatru.

-Skoki

Dzieci przeskakują obunóż przez woreczki rozłożone na podłodze: do przodu, do tyłu, na prawo, na lewo.

-Ćwiczenia zręczności- Zręczne dłonie

Zwijają woreczki jedną, a potem drugą ręką w taki sposób, aby jak najbardziej schowały się w dłoni,

-Ruty i chwyt- Podrzucić i złapać

Dzieci robią z woreczków kulki, podzucają je oburącz, potem jedną ręką i łapią.

Na zakończenie zadbamy o Waszą sylwetkę, żeby była piękna i prosta oraz o wasze stopy.

-Ćwiczenia wyprostne- Z woreczkiem na głowie.

Dzieci maszerują w różnych kierunkach, z woreczkami na głowie, w taki sposób, aby woreczki im nie spadły, co pewien czasu przykucają i powracają do pozycji stojącej.

Ćwiczenia przeciw płaskostopiu-Sprytne stopy.

Dzieci chwytają palcami stopy woreczek leżący na podłodze i podają go sobie do rąk.

Zabawa rytmiczna –Zagraj rytm

Dzieci poruszają się rytmie wystukiwanym na tamburynie, trzymając woreczek w jednej ręce. Podczas przerwy w grze wystukują, uderzając w woreczek drugą ręką.

Wspaniale Pszczółki, udało się! Dotarliśmy do końca ćwiczeń. Wierzmy, że daliście sobie doskonale radę, pamiętajcie podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych ważne jest dokładne wykonywanie ćwiczeń no i Wasze bezpieczeństwo.

Dziękujemy Wam za zaangażowanie i chęć do działań.

2. Zapraszamy Was na chwilę relaksu podczas oglądania prezentacji i słuchania najsłynniejszego wiosennego utworu A.Vivaldiego pt. „Zwiastuny wiosny - rozpoznajemy wiosenne kwiaty/ Wiosna - Antonio Vivaldi - lekcja dla dzieci. (Proszę skopiować link). Podczas oglądania bardzo prosimy dzieci o nazywanie kwiatów jeśli dziecko nie zna nazwy prosimy rodziców o pomoc w odczytaniu.

<https://www.youtube.com/watch?v=rAND0onihZg>

3. Teraz już ostatnie zadanie na dziś. Zadbaj o zdrowie - zjedz ulubiony owoc lub warzywo. Jaki ma smak? Słodki, kwaśny, a może gorzki?

W następnym tygodniu zaproponujemy Wam zabawy związane z „Wiosennymi powrotami ptaków”. Bądźcie z nami!

P.S. Wasze Ciocie najwięcej problemów miały z ćwiczeniem Skoki, choć oczywiście wykonaliśmy je z naszymi domownikami☺ Ciekawe jesteśmy czy Wam jakieś ćwiczenie sprawiło trudność.

Odpuśćcie przez weekend i nabierzcie sił do dalszych zabaw. Dbajcie o siebie. Serdecznie pozdrawiamy.

**K. Materkowska
A.Żak**