

PIĄTEK, 04.06.2020r.

WITAMY WAS SKRZATY!!!

Tematem na dziś będzie: Dziecięca gimnastyka.

Cele:

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

Aktywności: ruchowo-zdrowotna i rytmika.

1. Dziś proponujemy Wam ćwiczenia gimnastyczne, na pewno wicie jak ważne dla naszego zdrowia jest dostarczanie naszemu organizmowi ruchu. Pogoda sprzyja zabawom na świeżym powietrzu, ale zachęcamy aby skorzystać także z naszej propozycji (ćwiczenia gimnastyczne-zestaw nr 19 „Nowe przygody Olka i Ady” cz.5 dostosowanych do warunków domowych)

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), naprzemiennie pociąganie za szarfy przez ćwiczących, odchylenie 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. Jeżowskiej – podczas zabaw próbujcie śpiewać piosenki – <https://www.youtube.com/watch?v=XMnJupsJnm8>

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