

Propozycja zabaw na 08.05.2020r.

Witajcie Pszczółki

Dzisiaj piątek jak się pewnie domyślicie przygotowaliśmy dla Was zajęcia gimnastyczne.

Edukacje na dziś to aktywność ruchowa.

Temat naszych zajęć: Ruch i zabawa to dla dzieci dobra sprawa☺

Cele:

-rozwijanie sprawności fizycznej,

-utrwalenie wiadomości z tematyki tygodniowej „Moja miejscowość, mój region”

1.Przygotowanie do zabaw.

Na początek proponujemy założyć wygodne ubranko i zrobić troszkę miejsca, do dzisiejszych zajęć będziemy potrzebować plastikowy kręgiel jeśli go nie macie wystarczy plastikowa butelka. Zaproście Wasze rodzeństwo lub rodziców do wspólnych ćwiczeń i zaczynamy (Ćwiczenia w oparciu o przewodnik „Nowe przygody Olka i Ady” zestaw 17 –dostosowany do warunków domowych) .

1.Zacniemy od zabawy orientacyjno-porządkowej „Posłuszne kręgle”- swobodnie poruszamy się po pokoju trzymając nasze kręgle (plastikową butelkę)w ręce, kiedy usłyszycie mocne klaśnięcie rodzica zatrzymujemy się i manipulujemy kręglami: podajemy je sobie z jednej ręki do drugiej, za plecami, pod kolanami, podrzucamy i łapiemy,

2.Teraz poćwiczmy mięśnie brzucha ”Jak najdalej w przód”- usiądźcie w siadzie prostym, kręgle trzymamy w obu rękach, wykonujemy skłon tułowia w przód sięgając rękami jak najdalej w kierunku stóp-uwaga! Staramy się by nasze kolana były proste

3.Czas na skręty „Na prawo, na lewo”- dalej pozostajemy w siadzie, tym razem skrzyżnym(nasza przedszkolna kokardka:☺) trzymamy kręgle (butelki) na głowa przytrzymując je rękami, łokcie mamy na zewnątrz. Wykonujemy skręty tułowia w prawo i w lewo. Róbmy sobie odpoczynki i co pewien czas wykonujmy kilka rzutów i chwytów kręglami.

4.Skrętoskłony "Witamy stopy"- nóżki wyprostowane, teraz witamy najpierw lewą stopę a następnie prawą, w dalszym ciągu ważne są nasze proste kolana.

5.Teraz kładziemy się na brzuszku i „Oglądamy kręgle”- trzymamy kręgle w obu rękach przed twarzą. Unosimy głowę, prostujemy ręce- oglądamy kręgle, wytrzymując tak przez chwilę. Potem powracamy do leżenia- odpoczynek.

6.Wracamy do ćwiczeń w pozycji stojącej, poruszajcie się swobodnie po dywanie na przerwę (np. klaśnięcie) zatrzymujemy się i stawiamy kręgle tak by się nie przewróciły.

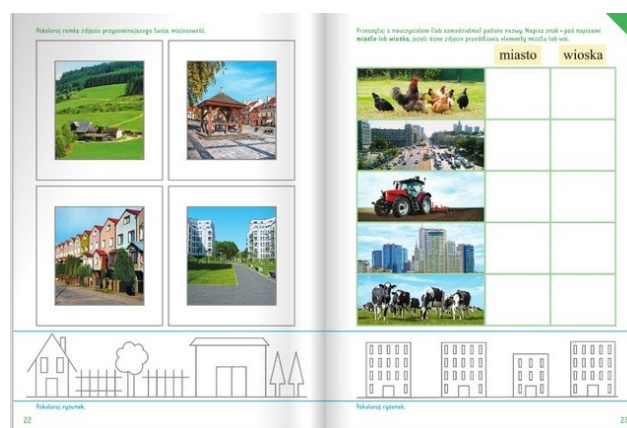
7.Teraz proponujemy ćwiczenie przeciw płaskostopiu „Sprytnie stopy”:

-wałkujemy kręgle raz jedną , raz drugą stopą (w siadzie prostym podpartym)

8.Zabawa uspokajająca- maszerujemy, odkładamy kręgle w wyznaczone miejsce.

2. Po wykonanych ćwiczeniach gimnastycznych zachęamy do chwili odpoczynku i nabrania sił przed pracą w kartach pracy. Aby utrwalić wiadomości, które poznaliśmy w tym tygodniu wykonamy ćwiczenia z Karty pracy cz. 4, s. 22-27.

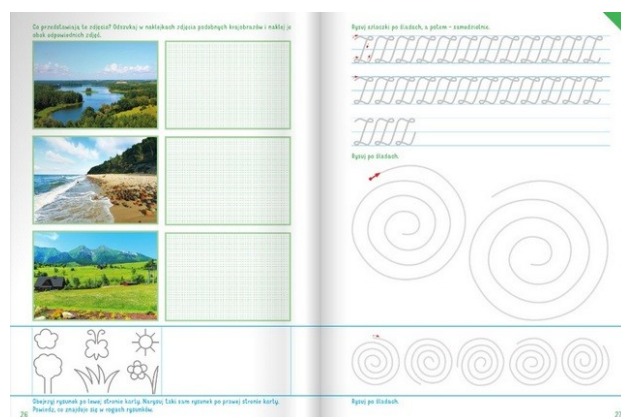
http://old.mac.pl/UserFiles/egzemplarze_okazowe_2020/przedszkole/npoia-bbplus-kp-4/mobile/index.html#p=25



http://old.mac.pl/UserFiles/egzemplarze_okazowe_2020/przedszkole/npoia-bbplus-kp-4/mobile/index.html#p=26



http://old.mac.pl/UserFiles/egzemplarze_okazowe_2020/przedszkole/npoiabbplus-kp-4/mobile/index.html#p=28



Powtórzeniem wiadomości żegnamy się z tematyką „Moja miejscowość, mój region”. Mamy nadzieję, że aktywnie uczestniczyłyście w zabawach, które Wam zaproponowałyśmy. Dzięki którym kształcimy w Was przynależność narodową oraz miłość dla naszej ojczyzny. W miarę możliwości serdecznie Was zachęcamy do bliższego poznawania naszego miasteczka. Spacerujcie, obserwujcie zmiany jakie zachodzą w mieście a przede wszystkim poznajcie piękną historię naszej okolicy. Naprawdę warto!!

K.Materkowska

A.Żak