

Propozycja zabaw na piątek 29.05.2020r.

Witajcie Pszczółeczki

Zapraszamy na naszą piątkową gimnastykę :)

Nasza dzisiejsza edukacja to oczywiście aktywność ruchowa.

Temat: Gimnastyka z mamą i z tatą.

Cele:

-rozwijanie umiejętności słuchania poleceń słownych,

- rozbudzanie przekonania, że ruch pozwala zachować zdrowie.

Wiemy, że na pewno tyle ile możecie korzystać z zabaw ruchowych na świeżym powietrzu i w domu. Aktywność fizyczna jest bardzo potrzebna w zachowaniu zdrowia i dobrego samopoczucia, więc jeśli jesteście gotowi, zaczynamy.

1.Zabawy ruchowe:

Ćwiczenie 1. Zaczniemy od zabawy „Ciepło –zimno” –poproście osobę , która aktualnie z Wami ćwiczy ,żeby zamknęła oczy. A Wy w tym czasie schowajcie jakiś umowny przedmiot, Waszym zadaniem będzie za pomocą słów ”ciepło”, ciepłej, coraz ciepłej ,zimno, zimniej ,coraz zimniej naprowadzać Rodzica na miejsce schowanego skarbu. Gdy powiecie „Gorąco”- oznacza to, że rodzic jest dokładnie w tym miejscu ,gdzie ukryliście przedmiot.

Może teraz zamiana ról i to Wy będziecie poszukiwaczami skarbu schowanego przez mamę lub tatę.

Ćwiczenie 2. Biegniemy do mamy: wysoko unosząc kolanka w miejscu biegniemy do mamy.

Ćwiczenie 3. Trzeba odpocząć: Pomagam mamie ścierać kurze☺ na paluszkach unosimy rączki jak najwyżej –ścieramy kurze z górnej półki, powracamy do pozycji wyjściowej i ćwiczenie powtarzamy 2-3 krotnie.

Ćwiczenie 4. Spacer z tatą- spacerujemy swobodnie po pokoju, na hasło „Pada deszcz”- stajemy przy tacie, lub stajemy chwilę bez ruchu–powtarzamy ćwiczenie.

Ćwiczenie 5. Jedziemy z bratem na rowerze: kładziemy się na pleckach i nóżkami wykonujemy rowerek, raz w jedną, raz w drugą stronę.

Ćwiczenie 6. Obserwujemy z tatą ptaki, leżymy na brzuszku tworzymy z rąk lornetkę, staramy się oderwać choć na chwilę łokcie od podłogi i obserwujemy ptaki. Odpoczynek i ponownie wykonujemy ćwiczenie.

Ćwiczenie 7. „Odgadnij kogo naśladowanie?” naśladowanie czynności wykonywanych przez mamę, tatę, rodzeństwo- nazywanie ich i członków rodziny, z którymi dana czynność się kojarzy (np. pisanie na komputerze, bieganie, jazda samochodem itd.)

Jesteśmy pewne, że świetnie poradziliście sobie z naszymi zabawami.

2. Po ćwiczeniach zapaszymy na chwilę relaksu podczas pracy w kartach pracy „Nowe przygody Olka i Ady” cz. 4 na stronach 46, 48-49.

http://old.mac.pl/UserFiles/egzemplarze_okazowe_2020/przedszkole/npoia-bbplus-kp-4/mobile/index.html#p=49

http://old.mac.pl/UserFiles/egzemplarze_okazowe_2020/przedszkole/npoia-bbplus-kp-4/mobile/index.html#p=51

3. Dla chwili odpoczynku proponujemy Wam bajeczkę, króliczek Alilo wybrał się na biwak ze swoją rodziną.

<https://www.youtube.com/watch?v=7eRLU-feiao>

4. Jeśli będziecie miały jeszcze chęci zapraszamy do wykonania zadań ze stron 50-51.

http://old.mac.pl/UserFiles/egzemplarze_okazowe_2020/przedszkole/npoia-bbplus-kp-4/mobile/index.html#p=52

Dzisiejszą propozycją zabaw kończymy tematykę tygodniową „Święto rodziców”. Przed nami weekend. Jakie macie plany na spędzenie czasu w gronie rodzinnym? Może podpowiecie coś rodzicom? Życzymy Wam i Waszym Rodzicom udanego odpoczynku.

K. Materkowska, A. Żak