

Propozycja zajęć na czwartek 30.04.2020

**WITAJCIE KOCHANE „BIEDRONECZKI " DZIŚ BĘDZIEMY
ĆWICZYĆ BO JAK WIECIE RUCH TO ZDROWIE.
POTRZEBNE NAM BĘDĄ:
PLASTIKOWE BUTELKI PO WODZIE , SOKU LUB JOGURCIE .
ZACZYAMY!!!**

Temat: Zestaw zabaw ruchowych z plastikowymi butelkami

Aktywność: ruchowo- zdrowotna, społeczno- przyrodnicza

Cele: - wyzwalanie i inspirowanie aktywności ruchowej;

- poznanie możliwości ponownego wykorzystania odpadów- butelek;
- ćwiczenie uwagi, spostrzegawczości;



ZACZYMY ZABAWĄ

<https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlSrE>

Przykłady ćwiczeń

1. Przekładanie butelki z ręki do ręki – z przodu, z tyłu, nad głową, pod kolanem. stojąc w miejscu, w chodzie i w biegu w różnych kierunkach.
2. Podrzuty butelki w górę i chwyt oburącz .
3. Stojąc, butelka w jednej ręce – półprzysiady i wyprosty, z jednoczesnym zataczaniem kół butelką prawą i lewą ręką na zmianę.
4. Stojąc, butelka wzniesiona w górę trzymana oburącz – puścić butelkę i złapać zanim dotknie podłoża. **Uwaga Trudne!!!**
5. Stanie w rozkroku, butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód z dotknięciem butelką podłoża i wyprost z przeniesieniem butelki w górę nad głowę.
6. Stanie w rozkroku, butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód i zataczanie kół dookoła jednej i drugiej stopy . **Dla Was to łatwizna!**
7. Stojąc, butelka w jednej ręce – przekładanie butelki z ręki do ręki, wolno skłaniając się w przód aż do pełnego skłonu..
8. W siadzie skrzyżnym, butelka na kolanach trzymana oburącz – wznos butelki w górę i głęboki skłon w przód.

9. Siad skrzyżny, butelka na głowie, podtrzymywana palcami rąk – skręty tułowia w lewo i w prawo; po kilku powtórzeniach ćwiczenia wykonywać kilka rzutów i chwytów butelki.
10. Siad rozkroczny, butelka w górze trzymana oburącz – skrętoskłon do prawej stopy i próba przełożenia przez nią butelki. Wyprost i wykonanie skrętoskłonu do lewej stopy. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy, zwracając uwagę na trzymanie butelki oburącz i nie zginanie kolan. **TRUDNE ALE DACIE RADĘ!!!**
11. Siad klęczny, butelka przed kolanami, dłonie na butelce – odsuwanie butelki szybkim ruchem w przód i przysuwanie do kolan.
12. Leżenie przodem, butelka z przodu w odległości wyciągniętych rąk lub nad czołem – skłon tułowia w tył, z jednoczesnym uniesieniem butelki /wytrzymać skłon/, a następnie powrót do pozycji wyjściowej. **Podobnie jakbyście patrzyli przez lornetkę.**
13. Leżenie przodem, ręce zgięte w łokciach, dłonie na podłożu przy barkach, butelka ustawiona w małej odległości od twarzy – głęboki wdech nosem i silny wydech ustami w stronę butelki. Ćwiczący powtarzają ćwiczenie, kilkakrotnie starając się silnym wydechem przewracać butelkę.
14. Leżenie tyłem, butelka za głową w położeniu poziomym trzymana oburącz – jednoczesny wznos nóg i rąk i dążenie do spotkania stóp z butelką, a następnie powrót do pozycji wyjściowej. **LATWE!!!**
15. Leżenie tyłem, butelka między stopami pionowo, ręce wzdłuż tułowia – przeniesienie nóg za głowę /leżenie przewrotne/ i dotknięcie butelką podłoża. Powtórzyć ćwiczenie kilka razy.
16. Leżenie tyłem, nogi wzniesione i zgięte, butelka między kolanami, ręce wzdłuż tułowia – skłon głowy w przód i podciągnięcie kolan w jej kierunku – czoło spotyka się z butelką – i powrót do pozycji wyjściowej.
17. Siad prosty podparty lub leżenie tyłem, butelka między stopami /pionowo/ - krążenie obunóż w prawo i w lewo, następnie krótki odpoczynek i powtórzenie ćwiczenia.
18. Siad prosty podparty, butelka w pozycji poziomej leży na nogach – wznos nóg – butelka toczy się w stronę brzucha – opuszczenie nóg i uniesienie bioder w podporze na rękach – butelka toczy się w kierunku stóp. **Ćwiczenie należy wykonywać spokojnie, bez pośpiechu. Nie rezygnować i powtarzać kilka razy**
19. Postawa, butelka leży na podłodze – różne formy przeskoków przez butelkę: obunóż i jedenóż w przód, w tył, w bok, z pólobrotami.
20. Siad skrzyżny, butelka na głowie poziomo, podtrzymywana palcami rąk – prowadzący podaje rytm, który dziecko stara się zapamiętać, a na sygnał wystukuje go o podłogę butelkami.

SUPER WSZYSTKIE ZADANIA WYKONANE !!! DZIĘKUJEMY !!!

Na koniec zabawa „Ręce do góry”

<https://www.youtube.com/watch?v=EuCip5y1464>

Teraz zapraszamy do obejrzenia filmu edukacyjnego „Zanieczyszczenie rzek”
Porozmawiajcie na temat obejrzanego filmu.

<https://www.youtube.com/watch?v=XwPK0mCWq2Y>

Zapraszamy jeszcze do pracy z obrazkiem- Poszukajcie 5 różnic”
- narysuj linie po śladzie i doprowadź śmieci do kosza.

Miłego odpoczynku.

Do zobaczenia w poniedziałek.

Wasze Ciocie

Nie zapomnijcie wywiesić flagi na Święta Majowe!!!!!!



Dziewczynka dba o przyrodę i podlewa kwiatki. Znajdź 5 różnic na obrazkach



Narysuj linie po śladzie i doprowadź śmieci do kosza. Pokoloruj odpowiednim kolorem pojemniki.

