

26.06.2020 r.

Aktywność ruchowa:

Czas na rozruszanie swojego ciała.

<https://www.youtube.com/watch?v=OmAZquWgp9A>

Zestaw ćwiczeń ruchowych dla całej rodziny z wykorzystaniem gazety.

1. Dziecko wspólnie z rodzicem maszeruje po dywanie. W rękach trzymają gazety. Liczą głośno do czterech, na cztery podnoszą do góry rękę z gazetą

2. Ćwiczenie wyprostne – Uwaga, lis! Dziecko zamienia się w kurę. Porusza się po całym dywanie sposób charakterystyczny dla tych zwierząt. Na hasło: „Uwaga lis”, zatrzymuje się natychmiast w miejscu, prostuje plecy, kładzie gazetę na głowie i stoi nieruchomo do chwili, aż usłyszysz „Lis uciekł”.

3. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych – Ziarno dla kury. Dziecko stoi w lekkim rozkroku. Zwija gazetę w kulkę – to ziarno dla zwierząt – i trzyma ją oburącz przed sobą. Na umówiony sygnał dziecko przenosi kulkę z gazety oburącz za głowę, puszczając na podłogę za plecami (wysypuje ziarna), a następnie zamienia się w kurę – wykonuje skłon do przodu, oburącz chwytając kulkę i podnosi do góry na znak wykonania zadania.

4. Zabawa z elementem rzutu i celowania, dziecko trzyma w jednej ręce kulkę z gazety. Rodzic stoi w pewnej odległości od dziecka, trzymając kosz/pudło. Dziecko kolejno rzuca kulką tak, aby trafić do celu. Wykonuje ćwiczenie na przemian: prawą ręką i lewą ręką.

5. Ćwiczenia stóp. Dziecko siedzi w siadzie skulnym. Kulkę (ziarenko) układa przed stopami. Na sygnał rodzica kładzie stopy na kulce i przesuwają ją naprzemiennie: do przodu i do tyłu (stopami po podłodze). Po kilku próbach odrywa stopy od podłogi.

6. Ćwiczenie oddechowe. Dziecko leży na brzuchu. Kulkę z gazety układa przed sobą. Stara się dmuchnąć na kulkę tak mocno, aby przesunęła się w dowolną stronę.

7. Zabawa wyciszająca - Zwierzęta idą spać.

Przy nagraniu spokojnej muzyki rodzic wymienia kolejno nazwy zwierząt hodowlanych.

Dziecko przybiera pozycję, w jakiej odpoczywa dane zwierzę.