

22.05.2020 r.

Aktywność ruchowa:

Kochane przedszkolaki zapraszamy Was do zabaw i ćwiczeń ruchowych. Jeżeli macie możliwość wyjdźcie na swoje podwórko: na spacer, pobiegajcie, może trampolina? Poruszajcie się troszkę na świeżym powietrzu.

Możecie poskakać z żabkami:

<https://www.youtube.com/watch?v=bSvnVcfC3-s>

Ponadto przygotowaliśmy dla Was zestaw zabaw „Na wiosennej łące”.

Bawcie się dobrze Biedroneczki ☺

„Na wiosennej łące”

- **Wyruszamy na wycieczkę:**
 - idziemy spacerkiem rozglądamy się na boki,
 - pięknie świeci słończko – przeskakujemy z nogi na nogę,
 - łąka już bardzo blisko, biegniemy,
 - dotarliśmy, ooo! Jak tu pięknie! Z radości skacz wysoko w górę.
- **„Wiosenne kwiatki”** – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Dzieci maszerują po pokoju, rozglądając się i szukając wiosennych kwiatów. Co jakiś czas schylają się, by je powąchać. Wykonują naprzemiennie skłony i wyprosty.
- **„Biedronka”** – lataj po pokoju lub podwórku machając skrzydełkami, na uderzenie w bębenek (miskę) zamień się w bociana i powtarzaj „kle, kle, kle”.
- **„Żabki i bocian”** – na wyznaczonym terenie dzieci naśladują żabie podskoki – odbijanie się do przodu z przysiadu podpartego – oraz odgłosy żab. Na hasło „bocian idzie” – dzieci – żabki umykają przed nim do stawu (wyznaczone miejsce w rogu pomieszczenia).
- **„Dżdżownica sunie po ziemi”** – połóżcie się na kocyku w pozycji leżącej na plecach, z rękoma ułożonymi wzdłuż ciała. Stopami odpychajcie się od podłogi i prześlizgujcie w ten sposób z jednego punktu do drugiego.
- **„Zajęce na łące”** – zajęczki zorganizowały konkurs na najdłuższy skok. Rodzice wyznaczcie miejsce, z którego dzieci – zajęce będą skakać obunóż. Każdy zajęczek po wykonanym skoku otrzymuje brawa.
- **„Motyl”** – Poruszajcie się do wybranej muzyki, gdy ta ucichnie „usiądźcie” na kwiatku i odpocznijcie. Ponowny dźwięk muzyki jest sygnałem do dalszych płaśów.

- Dobrze, że zabraliśmy ze sobą kocyk, rozłóżcie go, połóżcie się i odpocznijcie obserwujcie chmury, może usłyszycie żabkę albo bociana? Bawcie się dobrze!