







Kochani, przypominam, że prezentowane zabawy i ćwiczenia są propozycjami, z których możecie Państwo korzystać w całości bądź wybiórczo.







Gimnastyka w domu i w przedszkolu – propozycja ćwiczeń

https://www.youtube.com/watch?v=OZ54i4ecwWA&fbclid=IwAR2I-YeYBIFVoQ3t7Tir7XXD5V_PdgaPoVPFIT3x8PMoc1vn3vgGkdO6adA

Zestaw sześciu ćwiczeń – propozycja gimnastyki – czwartek:

-  1. Ręce wyciągnięte na boki, kręcenie kółek (od małych do coraz większych).
-  2. Obracanie głową w lewo/w prawo.
-  3. Rozkrok, skręt tułowia i dotknięcie ściany za plecami dłońmi.
-  4. Podskoki w miejscu z jednoczesnym kręceniem dłońmi w nadgarstkach („skakanka widmo”).
-  5. Klęk podparty, głowa uniesiona, grzbiet opuszczony; następnie grzbiet uniesiony, a głowa schowana między ramionami („koci grzbiet”).
-  6. Siad prosty, ręce proste w łokciach, przyciąganie nóg do klatki piersiowej i powrót do pozycji wyjściowej.

Poświęć minimum 30 minut każdego dnia na dowolną aktywność fizyczną z dzieckiem, a zapewnisz mu:

-  dobrą zabawę
-  poczucie pewności siebie
-  odporność psychiczną i fizyczną
-  sprawny umysł
-  mocne mięśnie, stawy i kości
-  umiejętność przestrzegania reguł

Dzisiaj proponuję zabawę w „Wyścig gąsienic”.

Dzięki niej dziecko ćwiczy koordynację wzrokowo-ruchową, motorykę małą i dużą, a jest przy tym sporo radości dla każdego zawodnika 😊

Czego potrzebujemy:

- ❖ opakowanie po jajkach
- ❖ sznurek
- ❖ rolki po papierze toaletowym (jeszcze lepiej po ręcznikach kuchennych)

❖ taśma, karteczki samoprzylepne, kreda – cokolwiek, czym zaznaczymy linie startu i mety.

Najpierw musimy przygotować „gąsienice” – po jednej dla każdego zawodnika. W tym celu przecinamy wzdłuż opakowanie po jajkach (z jednego opakowania wyjdą 4 gąsienice). Możemy nasze gąsienice ozdobić kolorowym papierem, bibułą, pomalować – pozwalamy dzieciom rozwijać ich kreatywność 😊

Do głowy gotowej gąsienicy przyczepiamy mocno jeden koniec sznurka. Drugi koniec sznurka przyklejamy taśmą na środku rolki.

Zaznaczamy na podłodze, dywanie linie startu. Tu kładziemy gąsienice.

Rozwijamy sznurki na całą długość i kładziemy rolki na linii mety, którą też oczywiście musimy zaznaczyć.

Zawodnicy siadają przed linią mety, na sygnał zaczynają nawijać sznurki na rolki.

Wbrew pozorom ta zabawa sprawia sporo kłopotów dzieciom, nawijanie sznurka na rolkę nie jest wcale proste. Pozwólcie zatem dzieciom najpierw poćwiczyć nawijanie aby mogły czerpać pełną radość z zabawy 😊

<https://www.facebook.com/watch/?v=1058013217905014>

Na zakończenie proponuję muzyczną zabawę

„Jedzie pociąg z daleka”

Potrzebujemy rozmaitych przedmiotów, które zastąpią nam instrumenty prezentowane na filmie.

Oto moje propozycje, Państwo możecie wykorzystać inne „zamienniki”

- ✚ 2 kartonowe pudełka (zamiast drewnianych klawiszy)
- ✚ 2 szklanki, kubeczki (zamiast metalowych klawiszy)
- ✚ 2 łyżeczki, bądź dowolne sztuczki (zamiast pałeczek)
- ✚ pęk kluczy (zamiast tamburina)
- ✚ 2 plastikowe kubeczki (zamiast kokosów)
- ✚ garnek (zamiast bębena)

<https://www.youtube.com/watch?v=NhBBpx2Aooc&fbclid=IwAR027BgBgiXzm7GuAMdB9-cieZHi4re8m6mXyvg6eBiL8cIV7hVlzbDF4fI>

Świetna zabawa, a przy okazji ćwiczymy percepcję słuchową i poczucie rytmu.

Milej zabawy 😊