

Propozycje ćwiczeń i aktywności na tydzień 06.04.2021 – 09.04.2021

Drodzy Rodzice i kochane Dzieci 😊

Przed nami drugi tydzień zabaw i aktywności w domu.

Po świętach czas na ruch i aktywność fizyczną.

Gotowi do zabawy? To zaczynamy 😊

1. Zabawa paluszkowa "Pajęczek" metodą Batii Strauss

<https://www.youtube.com/watch?v=ZhF0KaTm2WM>

Zaczynamy od bardzo wesołej zabawy, która zapewni Wam "wygimnastykowanie" paluszków.

2. Wspólne planowanie aktywności.

Ruch jest jedną z najważniejszych potrzeb rozwojowych dziecka. Aktywność ruchowa pobudza i stymuluje rozwój dziecka w każdej sferze: fizycznej, społecznej, estetycznej, umysłowej i emocjonalnej oraz zapewnia jego optymalny rozwój i zdrowie. Podczas zajęć ruchowych dziecko gromadzi wrażenia i spostrzeżenia, wzbogaca swoje doświadczenia, wyobrażenia, pojęcia, kształci pamięć, uwagę i myślenie.

Dlatego Drodzy Rodzice:

Zastanówcie się jakie aktywności sportowe możecie wykonać wspólnie, całą rodziną.

Zaplanujcie je na kolejne dni, mogą to być np.: spacer, wspólna gimnastyka, bieganie, gra w piłkę, jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze etc.

W trakcie spaceru lub w domu możecie stworzyć własny tor przeszkód. Przy tej okazji porozmawiajcie o zasadach bezpieczeństwa jakich należy przestrzegać podczas zabaw ruchowych.

3. Rodzice, obejrzyjcie proszę z dziećmi krótki filmik edukacyjny pt.: "Po co nam aktywność fizyczna"? – i porozmawiajcie z dziećmi na jego temat.

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

4. Słuchanie wiersza Jadwigi Koczanowskiej „Gimnastyka”.

Gimnastyka to zabawa,
ale także ważna sprawa,
bo to sposób jest jedyny,
żeby silnym być i zwinnym.
Skłony, skoki i przysiady
trzeba ćwiczyć – nie ma rady!
To dla zdrowia i urody
Niezawodne są metody.

- Rozmowa na temat wiersza
 - Co nam daje gimnastyka?
 - Co wykonujemy podczas gimnastyki?

- Ruchowa interpretacja wiersza.

Gimnastyka	<i>dzieci wyciągają ręce w bok,</i>
to zabawa,	<i>trzymają ręce wyprostowane, zginają je</i>
	<i>w łokciach, dłońmi dotykają klatki piersiowej,</i>
ale także	<i>mają ręce wyprostowane,</i>
ważna sprawa,	<i>zginają je w łokciach,</i>
bo to sposób	<i>ręce mają opuszczone, wykonują przysiad,</i>
jest jedyny,	<i>wstają,</i>
żeby silnym być	<i>podnoszą ramiona, zginają ręce w łokciach,</i>
i zwinnym.	<i>ściskają dłonie w pięści, pokazują, jakie są silne,</i>
Skłony,	<i>wykonują skłon,</i>
skoki	<i>wykonują podskok,</i>
i przysiady	<i>wykonują przysiad,</i>
trzeba ćwiczyć	<i>powtarzają skłon, podskok i przysiad,</i>
– nie ma rady!	
To dla zdrowia i urody	<i>uśmiechnięte spacerują po sali.</i>
niezawodne są metody.	

5. "Sporty i letnie zabawy" - interaktywna prezentacja.

Zobaczcie filmik i postępujcie zgodnie z zawartymi w nim poleceniami.

<https://www.youtube.com/watch?v=y1QWCQaDhbw>

6. Zabawa ruchowo-naśladowcza „Rób to, co ja”.

Rodzic wykonuje proste ćwiczenia (np. podskoki, przysiady, skłony do przodu, skłony w bok, wymachy nóg, rąk), stojąc przed dzieckiem, a ono go naśladuje. Po kilku ćwiczeniach mogą zamienić się rolami: dziecko pokazuje ćwiczenie a rodzic naśladuje.

7. Zabawy z wykorzystaniem metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne "Rowerek"

„Rowerek” – dzieci i rodzice leżą na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi kolanami. Leżą tak, aby ich stopy były oparte o siebie. Następnie wspólnie wykonują tzw. rowerek. Powtarzają rymowaną, różnicując jej tempo: „Jedzie Radek na rowerze, a pan Romek na skuterze. Raz, dwa, trzy, jedź i ty”.

8. Zabawa przy piosence „Dłonie, nogi, głowa” rozwijająca sprawność motoryczną.

<https://www.youtube.com/watch?v=ixAZIzJKzQ8>

9. Rodzice pokażcie dzieciom ilustracje ze str.59 (link poniżej)

<https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/os-aaplus-tablice/mobile/index.html#p=61>

Po dokładnym obejrzeniu poproście aby dzieci odpowiedziały na pytania

- Co robią dzieci na ilustracjach?
- Co Wasze dzieci robią na świeżym powietrzu?
- Jakie zabawy ruchowe najbardziej lubią?

10. Zabawa ruchowa do piosenki „Fikający zuch”

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

11. Zabawy ruchowe z wykorzystaniem piłek.

Swobodne rzucanie piłką:

- Rodzic pokazuje możliwe sposoby rzucania piłki: do przodu/do tyłu/w bok/do góry
- Na sygnał podany przez rodzica (np. klaśnięcie) dziecko rzuca piłką przed siebie/do góry/w bok/za siebie
- Rodzic pokazuje dziecku w jaki sposób łapać piłkę oburącz.
- Rodzic rzuca piłkę do dziecka a dziecko próbuje łapać.

Rzut piłką za linię:

- Proszę wyznaczyć na podłodze linię (może to być skakanka lub szalik) i poprosić aby dziecko stanęło w niewielkiej odległości (odległość można stopniowo zwiększać).
- Rodzic pokazuje, w jaki sposób należy rzucać piłką, aby trafić za linię
 - Na sygnał rodzica dziecko rzuca piłką przed siebie tak, aby rzucić piłkę za wyznaczoną linię.

Celowanie do obręczy (może być miska):

- Rodzic pokazuje, w jaki sposób należy rzucać piłką, aby trafić do obręczy
- Na sygnał rodzica dziecko rzuca piłką przed siebie, celując do leżącej na podłodze obręczy (miski).

12. "Mamo, tato, ile kroków do domu?" - zabawa ruchowa

Dziecko staje na końcu pokoju. Na drugim końcu pokoju staje rodzic, zwrócony plecami do dziecka.

Dziecko woła: Mamo, mamo, ile kroków do domu? (lub "Tato, tato").

Rodzic odwraca się i mówi, np.: Dwa kroki.

Dziecko przemieszcza się w stronę R., wykonując dwa kroki, głośno licząc.

Zabawa kończy się, kiedy dziecko dojdzie do rodzica i przekaże mu gorący uścisk.

Następnie dochodzi do zamiany ról.

Mama woła "synku, synku/ córeczko, córeczko ile kroków do domu" i robi dokładnie to, co wcześniej dziecko.

13. Spacer z rodzicami: "Bijemy rodzinny rekord spacerowania".

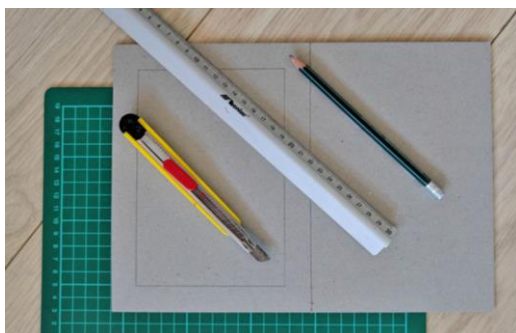
Wybierzcie się na spacer. Wykorzystajcie krokomierz w telefonie/zegarku i sprawdźcie ile kroków udało się Wam wykonać. Codziennie postarajcie się zrobić chociaż kilka kroków więcej.

Podczas tych spacerów poćwiczcie też wasze umiejętności liczenia 😊 (możecie liczyć np.: drzewa, samochody, schody lub kroki)

14. Zachęcam Was do wykonania i ozdobienia wspólnie z rodzicami ramki w której możecie umieścić zdjęcie lub rysunek przedstawiające wasze wspólne aktywności ruchowe.

Przygotowanie bazy pod ramkę - (zadanie dla rodzica)

Na dłuższych krawędziach tektury lub bloku technicznego odmierzymy 14,5 cm i łączymy punkty. Składamy wzdłuż wyznaczonej linii. Dzięki temu w łatwy sposób uzyskujemy trwałą podstawkę dla ramki.



W większym prostokącie odmierzamy od każdej krawędzi po 2 cm i łączymy punkty. Powstały wewnętrzny prostokąt wycinamy nożykiem lub nożyczkami.



Zdobienie - (zadanie dla dzieci)

Powstałą ramkę można dowolnie ozdobić. Można ją pomalować farbami, a potem ozdobić cekinami lub innymi ozdobami.



Uzupełnienie ramki - zadanie dla dzieci.

Do tak przygotowanej ramki można teraz włożyć zdjęcie lub rysunek. W tym celu trzeba przygotować kartkę z bloku technicznego o wymiarach 14x19 cm. Do wyciętego prostokąta należy przykleić zdjęcie, a następnie wkleić kartkę do ramki od wewnętrznej strony.

Pozdrawiam serdecznie i życzę dobrej zabawy 😊

Monika Jakima