

29.05.2020 r.

Aktywność ruchowa:

Zestaw zabaw i ćwiczeń ruchowych „Na wiosennej łące” /utrwalenie/.

1. Zabawa ruchowa do piosenki „Żabie kroki”.

<https://www.youtube.com/watch?v=DwwpCoM0sHg>

2. Wyruszamy na wycieczkę:

- idziemy spacerkiem rozglądamy się na boki,
- pięknie świeci słońeczko – przeskakujemy z nogi na nogę,
- łąka już bardzo blisko, biegniemy,
- dotarliśmy, ooo! Jak tu pięknie! Z radości skacz wysoko w górę.

3. „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.

4. „Biedronka” – lataj po pokoju lub podwórku machając skrzydełkami, na uderzenie w bębenek (miskę) zamień się w bociana i powtarzaj „kle, kle, kle”.

5. „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).

6. „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.

7. „Zające na łące” – zajaczki zorganizowały konkurs na najdłuższy skok. Rodzice wyznaczą miejsce, z którego dzieci – zające będą skakać obunóż. Każdy zajaczek po wykonanym skoku otrzymuje brawa.

8. „Motyl” – Poruszajcie się do wybranej muzyki, gdy ta ucichnie „usiąśćcie” na kwiatku i odpocznijcie. Ponowny dźwięk muzyki jest sygnałem do dalszych płaśów.

9. Dobrze, że zabraliśmy ze sobą kocyk, rozłóżcie go, połóżcie się i odpocznijcie obserwujcie chmury, może usłyszycie żabkę albo bociana?

Bawcie się dobrze!

Zadanie dla chętnych dzieci

Odszukaj różnice na obrazkach

Imię: _____



Data: _____

Znajdź 6 różnic.

