

PIĄTEK 19.06.2020R

Przebieg :



1. Powitanie zabawą pt. „Witam Was”.

Witam dzieci ,które są uśmiechnięte.

Witam dzieci ,które siedzą grzecznie.

Dzisiaj będziecie ćwiczyć razem z rodzicami

2. Rozgrzewka - zabawa „Obrysuj część swojego ciała”(np. Stopę, dłoń, łokieć).

Marsz dookoła przy muzyce.

3. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Słońce i deszcz: na zapowiedź „ulewa” wykonują przysiad, stukają palcami o podłogę, mówiąc „kap, kap”.

4. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Słonko”. Siad skulny- słońce zaszło. Na sygnał powolny wyprost aż do wspięcia na palce, poruszanie dłońmi - promyczkami. Przejście kilka kroków - słońce przesuwa się po niebie. Na kolejny sygnał — siad skulny - słonko zaszło.

5. Zabawa z elementem czworakowania - „Kotki.” Wiosenna pogoda zachęca kotki do zabaw. Czworakują po pokoju w różnych kierunkach. Na sygnał kotki „turlają się” po ziemi- kilka obrotów po podłodze, robią koci grzbiet. Ponowny sygnał zaprasza do czworakowania.

6. Ćwiczenie tułowia - skręty. Dzieci stoją w lekkim rozkroku. Naśladują ruchy wrzucania kamieni do stawu - prawą i lewą ręką z mocnym skrętem ciała. Po kilku rzutach schylają się, przysiadają- zbierają kamyki



7. Zabawa z elementem równowagi „Bociany”. Bociany brodzą w stawie, chodzą po łące szukając żabek. Chód z wysokim unoszeniem kolan.

8. Zabawa z elementem skoku „Ptaszki”. „Ptaszki” w przysiadzie zbierają ziarenka - stukanie palcem o podłogę. Na sygnał wstają i skokami obunóż przenoszą się w inne miejsce, zmęczyły się, więc znowu przysiadają zbierając pożywienie.

9. „Ptaszki” - zabawa przy akompaniamencie muzyki - ptaszki fruwały, szukają przyjaciela, tańczą we dwoje, kołyszą małego ptaszka i wyrzucają z gniazdką. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie.

<https://www.youtube.com/watch?v=fgm-kl1RNY>

Propozycja ćwiczeń do wykonania





Zabawa rzutna. Dziecko w staniu, pozycja skorygowana, w ręku trzymają piłkę. Na hasło - PODRZUT - piłka w górę, klasnąć, załapać piłkę. Czas trwania - około 3 minut





Poniżej propozycje kolorowanek 😊



SKACZĘ NA SKAKANCE







GRAMY W PIŁKĘ