

13.04.2021 r.

Temat: OD BIEGANIA DO PISANIA

Cele:

- kształtowanie sprawności ruchowej całego ciała
- ćwiczenie równowagi i doskonalenie koordynacji ruchów całego ciała
- rozwój ruchów wielkich

Dzień dobry. Kochani, żeby wasza umiejętność pisania przebiegała poprawnie, dobrze i harmonijnie musicie ćwiczyć zręczność ruchową całego ciała. Dlatego przygotowałam dla was kilka propozycji ćwiczeń, które możecie wykonać w domu. Zaproszę do zabawy rodziców.

Powodzenia 😊

- **chodzenie po torze** – spróbujcie wytyczyć sobie ścieżkę np. naklejając na podłogę grubą, papierową taśmę klejącą. Waszym zadaniem jest przejście po taśmie, tak, żeby z niej nie spaść.



- **naśladowanie** – zaproszę do tej zabawy swoich rodziców, spróbujcie naśladować zwierzęta wykorzystując ćwiczenia „na czworaka”. Zadaniem rodzica jest powiedzieć dziecku, że jest np. psem, kotem, kurą. Zadaniem dziecka jest naśladowanie tych zwierząt. Rodzicu poproś dziecko, by naśladowało latanie, pływanie, jazdę na rowerze (leżąc na podłodze na plecach).

- **rzucanie do celu** – waszym zadaniem będzie rzucać do wskazanego przez rodzica celu – np. pudełka, kosza, torby – kolorowe piłeczki.



- **taniec z balonem** – przygotujcie nadmuchane balony w różnych kolorach. Zadaniem rodzica jest włączenie muzyki, którą dla was przygotowałam. [\(650\) Bal baloników - piosenka z przedszkola - YouTube](#) Tańczcie z rodzicami w rytm muzyki w taki sposób, żeby balon nie upadł na podłogę. Przytrzymujcie balon brzuchami lub kolanami.



- **rysowanie w powietrzu ręką lub nogą** – zadaniem rodzica jest powiedzenie dziecku, co chce, żeby narysowało w powietrzu – słońce, piłkę, kształty. Zadaniem dziecka jest narysowanie tego, co usłyszy.
- **zbijanie butelek i zadania** – poustawiajcie w pokoju/ogrodzie butelki plastikowe (kręgle). Następnie przygotujcie niewielką piłeczkę. Waszym zadaniem jest „zbicie” butelek/kręgli. Dodatkowo rodzice mogą wam je ponumerować i zliczać punkty.



- **poszukiwanie ukrytych skarbów** – poproście rodziców żeby porozmieszczali w domu lub na dworze różne przedmioty. Waszym zadaniem jest odszukanie ukrytych rzeczy. Szukajcie wszędzie w domu, na dworze, zaglądnijcie pod stoły, pod krzesła.

Pozdrawiam serdecznie życząc miłej zabawy

Ciocia Marta☺