

12.04.2021

Dzień dobry

Nasze dzisiejsze zajęcia to rozwijanie sprawności fizycznej i ruchowej

Zajęcia 1

Dzisiaj czas na kilka ćwiczeń

Potrzebna Wam będzie skakanka i trochę miejsca

- Na sygnał rodzica - dziecko biega w różnych kierunkach po wyznaczonym terenie, przystają i układają skakanki w kółeczko - dziupla dla wiewiórki

- Zabawa orientacyjno-porządkowa: Wiewiórki w dziupli.

Wiewiórki siedzą w dziuplach. Na polecenie rodzica ostrożnie i na palcach dzieci wybiegają.

Na hasło: Ktoś idzie! wiewiórki chowają się w swojej lub najbliższej dziupli. Gdy rodzic bierze udział wówczas może zająć dziuple dziecka i może ono pozostać bez miejsca na schronienie. Przy powtórzeniu zabawy będzie dziecko starało się zająć już swój dom.

- Ćwiczenia tułowia

Skłony w przód. Siad klęczny, dzieci trzymają skakankę (złożoną na połowę) za jej końce. Na polecenie podnoszą skakankę w górę, skłaniają się w przód, sięgając skakanką jak najdalej, a następnie przechodzą do siadu klęcznego. W czasie ćwiczenia dzieci nie unoszą się z pięt.

- Ćwiczenia mięśni brzucha: Kołyska.

Siad prosty, stopy oprzeć o środek skakanki, którą dzieci trzymają za końce. Przejść do leżenia tyłem, z jednoczesnym podciąganiem nóg skakanką i powrót do siadu prostego.

- Ćwiczenia równowagi: WINDA.

Dzieci stają w rozsypce, pod lewą stopę podkładają środek skakanki, trzymając ją za końce.

Równocześnie nawijają skakankę na obie dłonie i podciągają w ten sposób stopy- Winda jedzie w górę. Następnie szybko rozwijają skakankę z rąk i opuszczają nogę - Winda zjeżdża w dół. Ćwiczenie powtórzyć kilka razy na zmianę lewą i prawą nogą.

- Ćwiczenia tułowia- skłony boczne

Siad skrzyżny. Skakankę złożone na połowę dzieci trzymają w górze. Rytmiczne skłony tułowia w lewo i w prawo. Po kilku skłonach odpoczynek (skakankę złożyć na kolanach)

- Podskoki: Wyszywanie

Skakanki,(paski) rozłożone jak długie wstążeczki po całej powierzchni wyznaczonego do ćwiczeń terenu. Dzieci poruszają się podskokami obunóż po jednej i po drugiej stronie skakanek. Ćwiczenia można urozmaicić i wyszywać krzyżykami . Dzieci przeskakują obunóż skakankę bokiem z jednej strony na drugą, posuwając się cały czas do przodu. Przy końcu skakanki odwracają się w tył i szyją w przeciwnym kierunku

12.04.2021

- Ćwiczenia stopy:

Chwytnie i unoszenie skakanki palcami stopy nogi prawej i lewej (na przemian)

Zajęcia 2

Na początku posłuchaj piosenki

<https://www.youtube.com/watch?v=Hy7nYm1y6H0>

Jakie ptaki występowały w tej piosence?



SŁOWIK

Posłuchajcie jego odgłosu <https://www.glosy-ptakow.pl/slowik-szary/>



WRÓBEL

Posłuchajcie jego odgłosu <https://www.glosy-ptakow.pl/wrobel/>

12.04.2021



KUKUŁKA

Posłuchajcie jego odgłosu <https://www.glosy-ptakow.pl/kukulka/>



DZIĘCIOŁ

Posłuchajcie jego odgłosu <https://www.glosy-ptakow.pl/dzieciol-duzy/>

12.04.2021



DUDEK

Postuchajcie jego odgłosu <https://www.glosy-ptakow.pl/dudek/>



SIKORKA

CZUBATKA

Postuchajcie jego odgłosu <https://www.glosy-ptakow.pl/czubatka/>

12.04.2021



PUCHACZ

Posłuchajcie jego odgłosu <https://www.glosy-ptakow.pl/puchacz/>

Na koniec sprawdźcie czy znacie nazwy tych ptaków

<https://wordwall.net/resource/2250798/ptaki>

https://www.zagrajsam.pl/gramemory_ptaki1.php?id_dnia=1618167526

Dziękuję za uwagę!