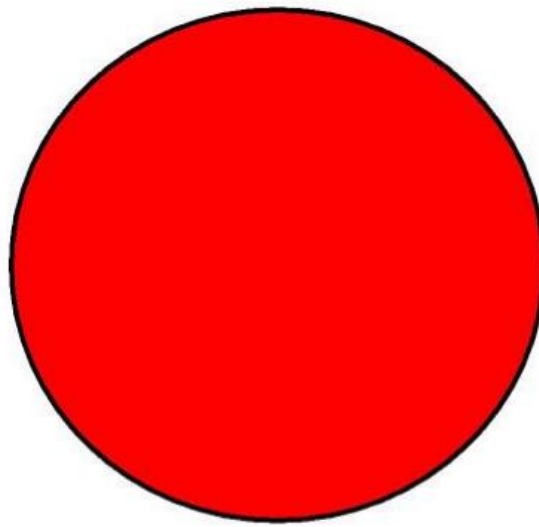


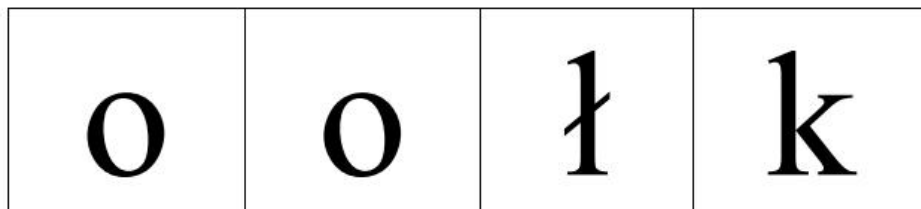
Wtorek 26.05.2020

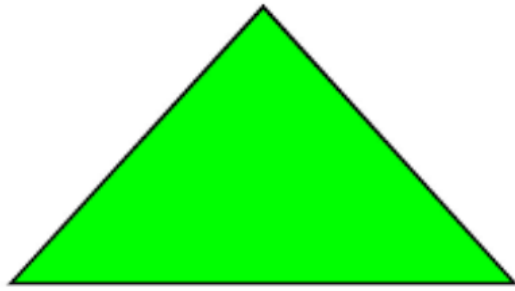
1. Układanie kompozycji płaskich i przestrzennych z figur geometrycznych.

Pokaż dziecku załączone figury geometryczne i poproś, aby odpowiednio je nazwało, a następnie ułożyło z rozsypanki literowej nazwy figur geometrycznych.



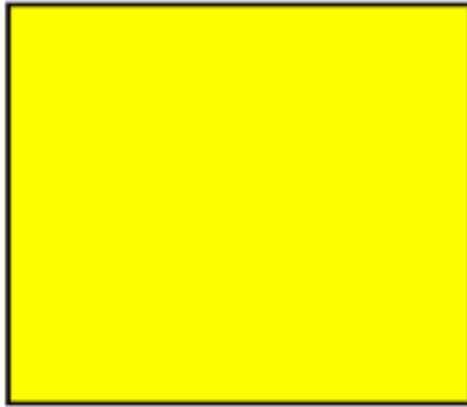
koło





trójkąt

t	t	j	ą	k	r	ó
---	---	---	---	---	---	---



kwadrat

t	a	d	r	w	k	a
---	---	---	---	---	---	---

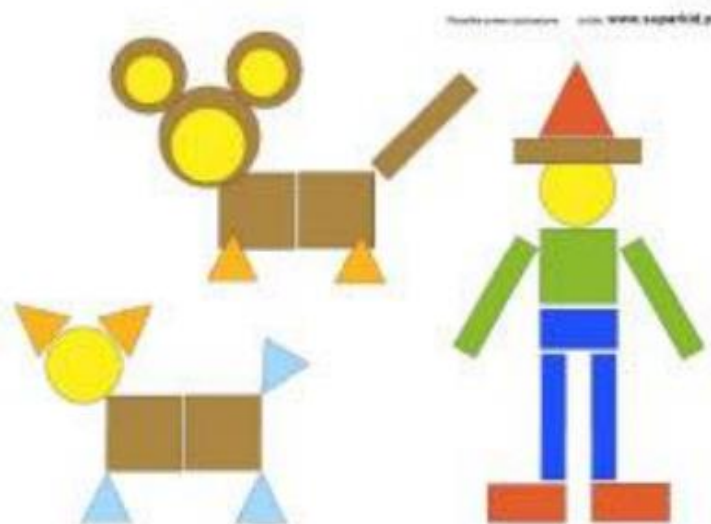


prostokąt

p	t	t	k	r
o	s	o	ą	

Następnie dziecko tworzy własne figury geometryczne (np. z papieru lub kto ma możliwość – wydrukowane) i tworzy z nich kompozycje płaskie. Do tworzenia kompozycji przestrzennych można wykorzystać różne pudełka oraz wykonać własne figury. Ważne, aby po ułożeniu dziecko prawidłowo nazwało figury, z których ułożyło kompozycje.

Poniżej przykładowe kompozycje. Miłej zabawy 😊



Karty pracy do uzupełnienia – karta numer 32 (obie strony).

2. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych nr 30(zestaw został zmodyfikowany, aby móc go wykonać w domu).

Przybory: hula hop lub obręcz z powiązanych ze sobą chustek/ apaszek.

Miejsce ćwiczeń: Ogród domowy lub suchy trawnik, pokój.

1. Marsz po obwodzie koła.

2. Zabawa bieżna: Bieg zaprzęgów. Dziecko wchodzi w obręcz, zakłada ją sobie pod pachy — jest konikiem. Rodzic chwytając za obręcz stojąc z tyłu, powozi jednokonką. Bieg ze zmianą tempa — konie biegają truchcikiem, idą stępą, galopują.

3. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych: Przesuwanie się przez okienko. Obręcz leży na ziemi, przy każdej dziecko i rodzic naprzeciwko siebie (obrożę w środku). Na sygnał dziecko i rodzic przysiadają, chwytają obręcz, podnoszą w górę i przewlekają się przez nią od góry w dół. Następnie kładą obręcz na ziemi, wychodzą z niej i stają prosto.

4. Ćwiczenie mięśni grzbietu: Leżenie przodem, twarzami do siebie. Obręcz między dzieckiem i rodzicem na ziemi. Chwyć obręcz oburącz na szerokość barków, łokcie proste. Uniesienie obręczy w górę z lekkim skłonem tułowia w tył i powrót do leżenia (nie wytrzymywać skłonu zbyt długo).

5. Ćwiczenie tułowia — skręty: Zajrzyj w okienko. Dziecko i rodzic podnoszą w górę obręcz, trzymaną wewnętrznymi rękami, tworząc z niej okienko. Na zapowiedź: „Zajrzyj w okienko!” — skręcając się w stronę obręczy i zaglądają do okienka.

6. Zabawa bieżna: Karuzela. Ustawienie parami. Dziecko i rodzic trzymają obręcz lewą (prawą) ręką i stoją do niej bokiem. Wirowanie wokoło z obręczą — jak na karuzeli. Wirowanie należy zacząć wolno, stopniowo przyspieszać, a następnie zwalniać tempo oraz często zmieniać kierunek ruchu.

7. Podskoki: Obręcz leży na ziemi. Dziecko stoi wewnątrz, rodzic na zewnątrz obręczy — po przeciwnych stronach. Na polecenie dziecko wyskakuje, a rodzic wskakuje obunóż z obręczy.

11. Ćwiczenie stóp:

a) w parach na wprost siebie siad skulny, podparty, stopy oparte na obręczy. Na polecenie dziecko z rodzicem chwytają obręcz palcami stóp i następuje współzawodnictwo w przeciąganiu obręczy.

b) marsze we wspięciu po obwodzie obręczy

12. Marsz po obwodzie koła.

Z okazji Dnia Mamy zróbcie swoim mamusiom najlepsze życzenia i mocno je przytulcie.