

19.06.2020

Zestaw zabaw ruchowych – doskonalenie umiejętności skok oraz chodzenia na czworakach

Przedszkolaki !!!

Zapraszam Was i Waszych rodziców do wspólnych ćwiczeń. Bawcie się dobrze i wykonujcie wszystkie ćwiczenia bardzo dokładnie.

- Zabawa orientacyjno - porządkowa
Dzieci poruszają się swobodnie po sali. Na hasło: „sufit” – stoją i podnoszą ręce w górę, na hasło: „podłoga” – pochylają się i próbują dotknąć podłogi.
- Zabawa na czworakach „Pieski”
Dzieci poruszają się na czworakach w różnych kierunkach, na umówiony dźwięk np. dźwięk dzwonka, klaskanie itp. zatrzymują się i przyjmują pozycję żółwia.
- Zabawa bieżna „Dzieci na łące”
Na podłodze rozkładamy dowolne przedmioty np. klocki. Dzieci przy dźwiękach dowolnie biegają „na łące” omijając przedmioty, na przerwę w muzyce przeskakują przez napotkane na podłodze przedmioty.
- Zabawa z elementem skoku
Dzieci skaczą obunóż w miejscu przy akompaniamencie dowolnej muzyki, kiedy muzyka milknie dzieci siadają na podłodze w siadzie skrzyżnym. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie.
- Ćwiczenia dużych grup mięśni „Drzewa na wietrze”
Dzieci stoją w rozkroku, ramiona uniesione w górę. Poruszają ramionami kołysząc się na boki.
- Zabawa z elementem podskoku "Skaczące piłki"
Podskoki obunóż w swobodnym tempie.

- Zabawa relaksacyjna „Wdech- wydech”

Dzieci spacerują po obwodzie koła. Wykonując głęboki wdech nosem i wydech ustami.

Zadanie



ZNAJDŹ 5 RÓŻNIC MIĘDZY OBRAZKAMI

1