

03.04.2020 r. piątek

Zabawa ruchowa „Wesołe podwórko”- nauka podskoku i rzutu.

1. Dzieci maszerują w miejscu. Następnie wykonują trzy przysiady.
2. Dzieci zamieniają się w zajęce. Rodzice rozkładają np. sznurek przez który dzieci przeskakują.



3. Następnie rodzice układają miskę, do której dzieci będą rzucać np. małą piłkę.



4. Po wykonanych ćwiczeniach układamy dla dzieci tor przeszkód.

1) Trzy skoki w górę.

2) Skoki przez rozłożone wcześniej sznurki.

3) Rzut piłką do celu.

W tej zabawie mogą Państwo wykorzystać wiele rzeczy znajdujących się w domu, np. dzieci mogą mieć za zadanie przejść pod stołem, przynieść zabawki z miejsca do miejsca w jak najszybszym czasie.

5. Na sam koniec dzieci przypominają sobie taniec do piosenki „Baby Shark”, którego mogą nauczyć rodziców lub rodzeństwo.

<https://www.youtube.com/watch?v=FX20kcp7j5c>