

24.04.2020 r. piątek

Zestaw zabaw ruchowych „Wiosenne zabawy z woreczkami”.

Na początek dzieci nazywają części ciała podczas zabawy ruchowej.

Zabawa ruchowa „Głowa, ramiona”- pokazywanie części ciała.

link: <https://www.youtube.com/watch?v=tQfgLcW2oJA>

Do wykonania ćwiczeń potrzebujemy woreczek gimnastyczny. Jeśli nie mają Państwo woreczka gimnastycznego można zastąpić go zwiniętymi skarpetkami lub wykonać samemu.

Przed wykonaniem ćwiczeń dzieci nazywają kolory woreczków:



Następnie wykonujemy ćwiczenia.

Zabawa orientacyjno-porządkowa z elementem wyprostnym.

Dzieci trzymają woreczek w ręce i biegają swobodnie po dywanie. Na sygnał rodzica, zatrzymują się, kładą woreczek na głowie, idą kilka kroków w przód.

Następnie zdejmują woreczek z głowy i powtarzają bieg w rozsypce. Wszystkie czynności należy wykonać ostrożnie, by woreczek nie upadł na ziemię.

Chodzenie z woreczkiem na głowie

Dzieci kładą woreczek na głowie i chodzą po dywanie z wyprostowanymi rękami, starając się aby woreczek nie spadł im z głowy. Jeżeli woreczek spadnie należy go podnieść. Zwracamy uwagę na prawidłowa sylwetkę.



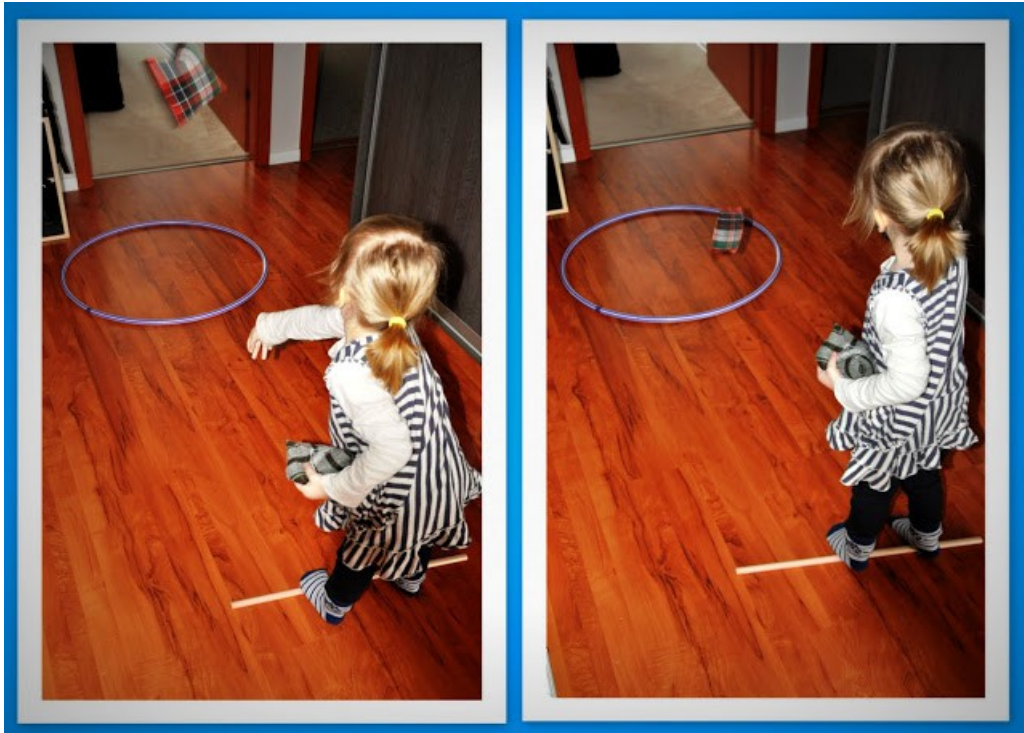
Rzuty woreczkiem w górę

Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym trzymając w dłoniach woreczek. Rzucają nim w górę i starają się go chwycić zanim spadnie na podłogę.

Rzuty woreczkiem do wiaderka

Do zabawy zapraszamy rodzeństwo lub rodzica.

Dzieci i druga osoba rzucają woreczkiem do wiaderka. Za każdy trafiony rzut otrzymują 1 punkt. Wygrywa osoba, które w 10 rzutach zdobędzie najwięcej punktów.



Zadanie dla dzieci.

Połącz ze sobą takie same obrazki.



POŁĄCZ ZWIERZĘ ZE SWOIM CIENIEM

