

ŚRODA- 20.05.

I. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych nr 30.

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

Miejsce ćwiczeń: Ogród domowy lub suchy trawnik, pokój.

1. Marsz parami: Każda para otrzymuje jedną obręcz.

2. Zabawa bieżna: Bieg zaprzęgów. Jedno dziecko wchodzi w obręcz, zakłada ją sobie pod pachy — jest konikiem. Drugie lub rodzic chwytają za obręcz stojąc z tyłu, powozi jednokonką. Bieg ze zmianą tempa — konie biegną truchcikiem, idą stępą, galopują.

3. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych: Przesuwanie się przez okienko. Obręcze leżą na ziemi, przy każdej dwoje dzieci(lub dziecko plus rodzic) naprzeciwko siebie (obroż w środku). Na sygnał dzieci przysiadają, chwytają obręcz, podnoszą w górę i przewlekają się przez nią od góry w dół (obroż poza plecami dzieci). Następnie kładą obręcz na ziemi, wychodzą z niej i stają prosto.

4. Ćwiczenie mięśni grzbietu: Leżenie przodem, twarzami do siebie. Obręcz między dziećmi na ziemi. Chwyty obręczy 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. Zabawa na czworakach: Tunel. Dzieci ustawione parami na obwodzie koła. Jedno dziecko siada skrzyżnie i trzyma obręcz

ustawioną pionowo na ziemi, drugie staje przed obręczą i przyjmuje pozycję przysiadu podpartego. Na sygnał idą na czworakach przez tunel utworzony z obręczy tak długo, aż wrócą na swoje miejsce (do swojej pary). Następuje zmiana ról i zabawa toczy się dalej.

6. Ćwiczenie tułowia — skręty: Zajrzyj w okienko. Dzieci podnoszą w górę obręcz, trzymaną wewnętrznymi rękami, tworząc z niej okienko. Na zapowiedź: „Zajrzyj w okienko!” — skręcają się w stronę obręczy i zagląдают do okienka. Należy zwracać uwagę, aby dzieci nie odrywały stóp od ziemi.

7. Zabawa bieżna: Karuzela. Ustawienie parami. Dzieci trzymają obręcz lewą (prawą) ręką i stoją do niej bokiem. Wirowanie wokół obręczy — jak na karuzeli. Wirowanie należy zacząć wolno, stopniowo przyspieszać, a następnie zwalniać tempo oraz często zmieniać kierunek ruchu.

8. Ćwiczenie tułowia — skłony w przód: Jedno dziecko w siadzie klęcznym trzyma obręcz na wysokości barków, drugie lub rodzic stoi w rozkroku przed obręczą. Na polecenie dziecko stojące skłania się w przód tak, żeby ręce weszły w obręcz i dotknęły ziemi. Następnie prostuje się i klaszcze dwa razy w ręce przed sobą. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy, po czym zmieniamy role.

9. Ćwiczenie równowagi: Kto potrafi. Dzieci trzymają obręcz oburącz luźno w dole. Na sygnał stają na jednej nodze, drugą zgiętą w kolanie, podnoszą w przód i próbują położyć obręcz na wzniesionych kolanach. Komu da się wykonać zadanie, przenosi ramiona w bok.

Ćwiczenie powtarzamy kilka razy stojąc na lewej i na prawej nodze — na zmianę .

10. Podskoki: Obręcz leży na ziemi. Jedno dziecko stoi wewnątrz, drugie lub rodzic na zewnątrz obręczy — po przeciwnych stronach. Na polecenie prowadzącej jedno wskakuje, a drugie wyskakuje obunóż z obręczy. W czasie podskoków dzieci posuwają się cały czas po obwodzie obręczy (jedno dziecko goni drugie). Po pewnym czasie należy zmienić kierunek ruchu.

11. Ćwiczenie stóp:

a) w parach na wprost siebie siad skulny, podparty, stopy oparte na obręczy. Na polecenie dzieci z rodzicami chwytają obręcz palcami stóp i następuje współzawodnictwo w przeciąganiu obręczy (trzeba ćwiczyć bosy).

b) marsze we wspięciu po obwodzie obręczy

12. Marsz parami po obwodzie koła i zebranie obręczy.

II. Rozmowa na podstawie wiersza „Mojej mamie”.

◆ Na początek proponuję przeczytanie dziecku wiersza.

„Za dłonie Twoje zmęczone
głaszczące mnie wtedy na dobranoc,
za tysiące przeczytanych bajek
-dzisiaj dziękuję Ci mamó.

Za każdą otartą łzę,
za każde opatrzone kolano,

za każdy mój oswojony lęk
-dzisiaj dziękuję Ci mamo.

Za Twoje życiowe mądrości,
za zasady we mnie wpajane,
za przestrogi i za zakazy
-dzisiaj dziękuję Ci mamo.

Za słowa otuchy i wiary,
za nadzieję we mnie pokładaną,
za Twoją pomocną dłoń
i za Twe serce - dziękuję mamo !”

◆ Następnie zadajemy dziecku pytania:

- Czy wiesz jakie święto obchodzimy niedługo – 26 maja?
- O czym był wiersz?
- Kto opowiada wiersz i dla kogo?
- Za co dziecko – autor wiersza dziękuje swojej mamie?
- Dlaczego mama jest dla nas tak ważna?

◆ Następnie zachęcam do dokończenia przez dziecko poniższych zdań:

1. Kocham moją Mamę, ponieważ.....
2. Z moją Mamą najbardziej lubię.....
3. W dniu Mamy z okazji jej święta chciałbym/ chciałybym życzyć jej.....
4. Ulubione słowo mojej Mamy to
5. Ulubione kwiaty mojej Mamy to.....
6. Ulubiony kolor mojej Mamy to

7. Moja Mama jest.....

*** Dziś proponuję wykonanie zadań w Karty pracy 4 – str. 26(obie strony) .**

Dodatkowo – księga zabaw z literami – zadania + czytanka str. 74- 75.