

PIĄTEK – 22.05

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 chwyta 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 (obręcz w środku). Na sygnał dzieci przysiadają, chwytają obręcz, podnoszą w górę i przewlekają się przez nią od góry w dół (obręcz 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. Chwyć 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 z obręczą — 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 boso).

b) marsze we wspięciu po obwodzie obręczy

12. Marsz parami po obwodzie koła i zebranie obręczy.

II. Wycinanie na temat „Serce dla mamy i taty”.

Kochane przedszkolaki – W dniu dzisiejszym wykonajcie laurki dla Mamy i Taty, które wręczycie im w Dniu ich Święta.

Dzień Mamy obchodzimy 26 maja, Dzień Taty 23 czerwca. Laurki możecie zatem schować do szufladki w Waszym pokoju i wręczyć im w odpowiednim czasie ☺

Przygotujcie: czerwone kartki , kolorowe kartki, klej, nożyczki, kolorowe pisaki lub długopisy, ołówek.



Powyżej wzór laurek. Wasze laurki nie muszą być identyczne, są przecież od Was- możecie wykonać je tak, jak Wam się podoba.

Zacznijcie od wycięcia dużego serca z papieru czerwonego. Dla ułatwienia przesyłam Wam szablon serca do wydrukowania. (Poniżej). Kto nie może wydrukować, poproście rodzica o narysowanie dużego serca. Szablon wycinamy, odrysowujemy na czerwonej kartce i ponownie wycinamy. Na środku serduszka należy umieścić napis: (Pamiętajcie, wykonujecie dwa serca)

Dla Mamy

Dla Taty

lub

Kochanej Mamie / Kochanemu Tacie

Wokół napisów umieszczacie kolorowe kwiatki z papieru kolorowego, które wycinacie samodzielnie lub wycinacie szablony gotowe na kolorowych kartkach i kolorujecie je. (Na końcu również wysyłam szablony). Dokoła napisu umieszczamy kwiatki, w taki sposób jak się Wam podoba. Z drugiej strony serca zachęcam do napisania przez Was samodzielnie :

Kochana mamusiu
Powiem Ci w sekrecie
Że jesteś najlepszą Mamą na świecie!
Kocham Cię – i tutaj Wasze imię.

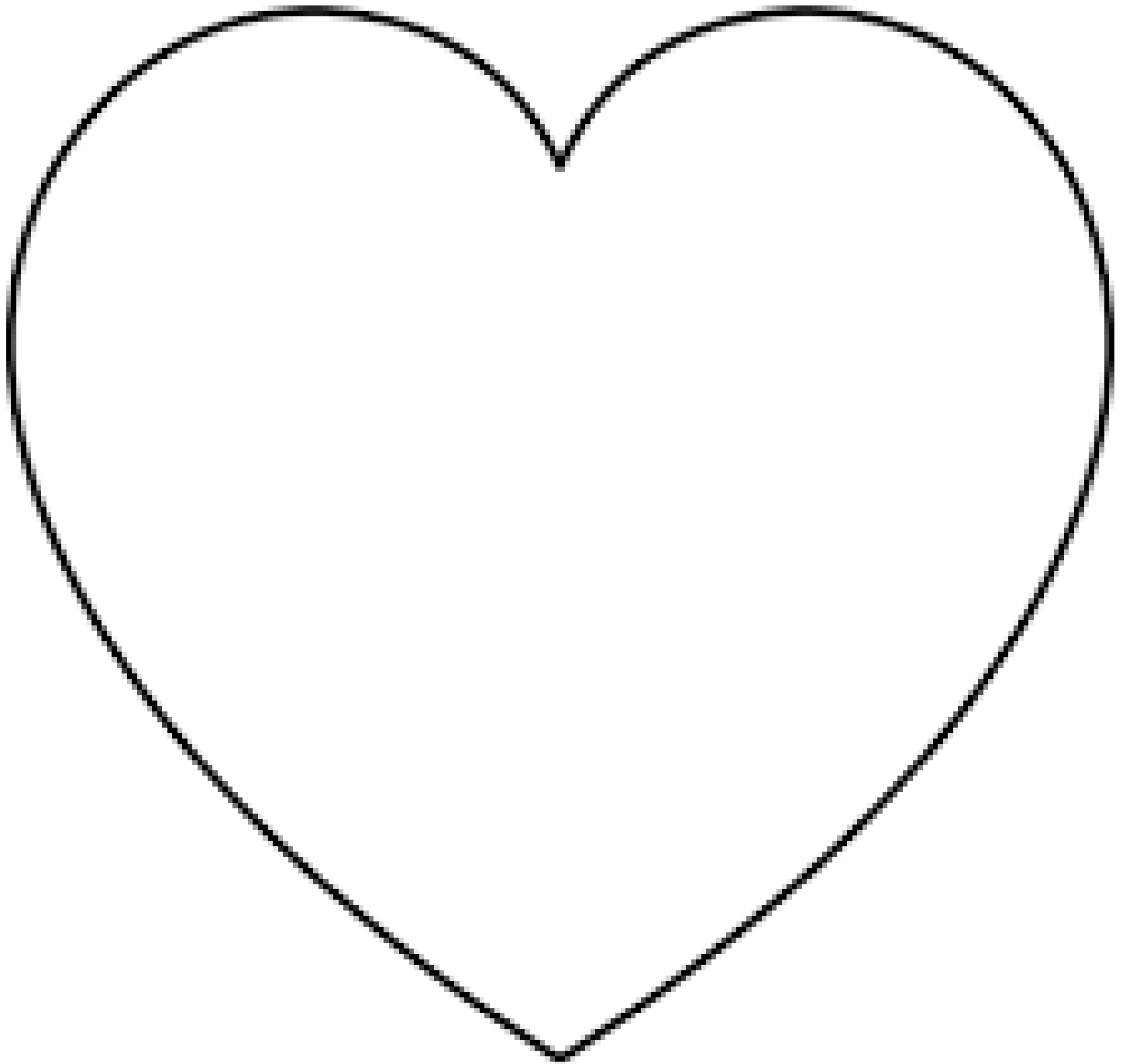
A dla Taty:

Kochany Tatusiu
Powiem Ci w sekrecie
Że jesteś najlepszym Tatą na świecie!
Kocham Cię – i tutaj Wasze imię.

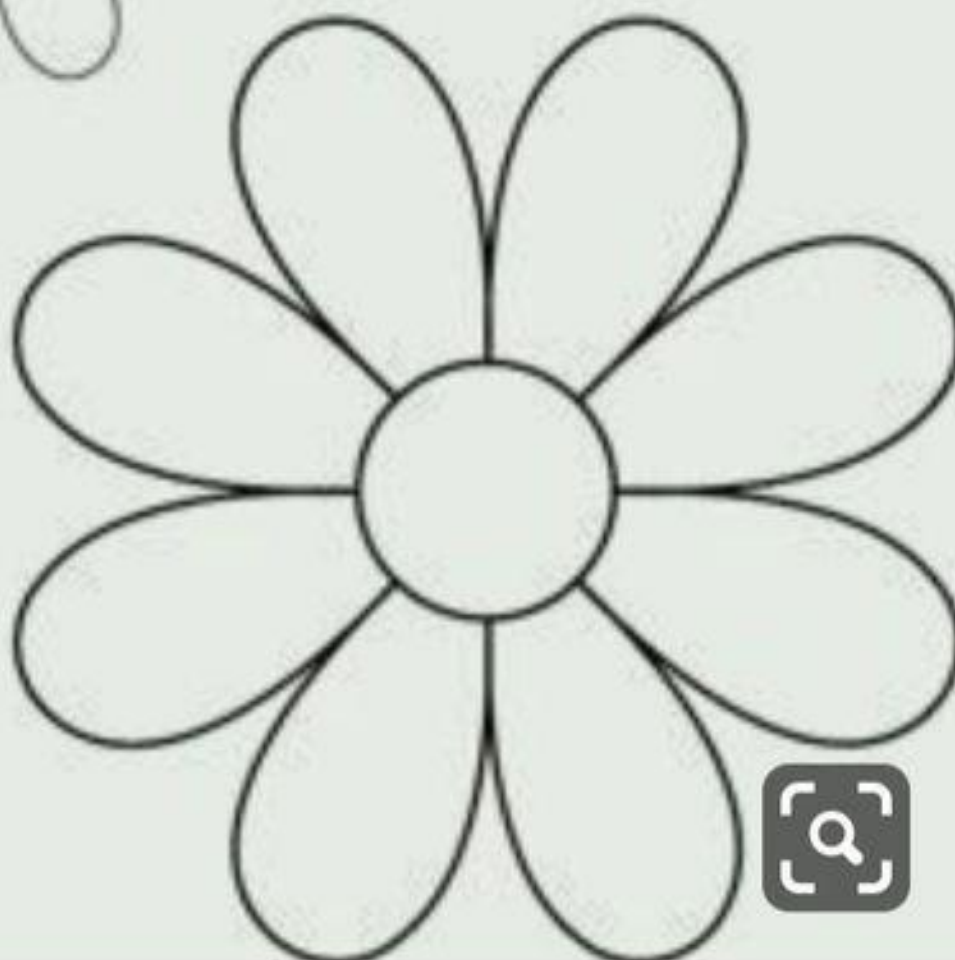
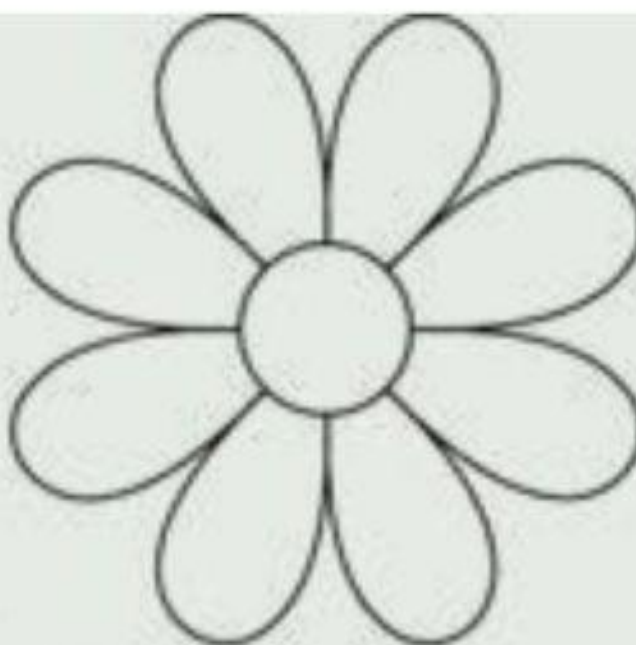
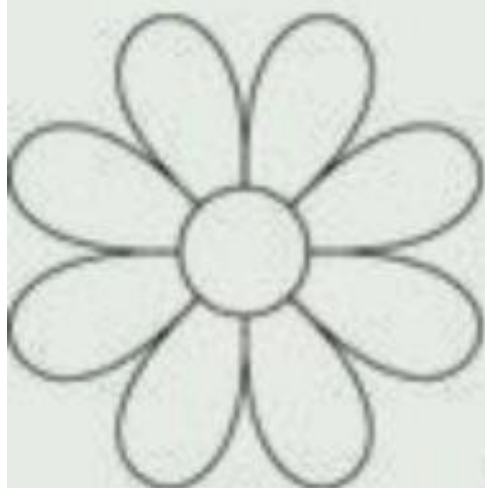
Wasze laurki gotowe ☺ Wierzę w Wasze zdolności i 3 mam kciuki za piękne prace dla Rodziców☺

Poniżej szablony





ROBOTY'S DAZY BUNCH VARIATION
C. WENA BLUMER
DIGITIZED BY ORCA TECH
PDF SIZES INCLUDED: 17", 41" & 41"
(8 SIZES INCLUDED)



◆ Dzisiaj proponuję wykonanie zadań w Kartach pracy 4 – str. 28 (obie strony).