

Wtorek 24.03.2020r.

Wiosenne zabawy ruchowe

1. „Bociany” – zabawa z elementem równowagi – dziecko chodzi unosząc wysoko kolana, na hasło „Bocian” staje na jednej nodze i rozkłada w bok ręce.
2. „Żaby” – zabawa bieżna z elementem skoku – dziecko porusza w różnych kierunkach, na hasło „Żaba” skacze w różnych kierunkach.
3. „Jestem kwiatem” – język ciała – ćwiczenie dużych grup mięśniowych- dziecko w pozycji kucznej, głowa schowana, powoli podnosi się, rozprostowuje ręce, nogi, tułów, wyciąga ramiona w górę, przechodzą kilka kroków i znów wracają do pozycji kucznej. Powtarzamy ćwiczenie 3 razy.
4. Opowieść ruchowa

Pani Wiosna

- *Pani Wiosna wychodzi z domu* - dziecko kładzie ręce na biodra maszeruje.
- *Kiedy dotyka ziemi ,topnieje śnieg i pojawiają się kwiaty* - wykonuje przysiady dotykając dłońmi dywanu.
- *Trochę się zmęczyła. Przysiadła na starym pniu drzewa i postanowiła odpocząć* – dziecko kładzie się na podłodze.
- *Głęboko oddychała, wciągając pachnące świeżą ziemią powietrze* - wciąga powietrze nosem, wypuszcza ustami.
- *Jak przyjemnie, szkoda, że nie mogę dłużej posiedzieć. Zobaczą co słychać w sadzie*
- nogi wyciągnięte lekko na boki. Przeciąga się unosząc ręce w górę, na boki.
- *Wyczaruję liście na drzewach i zaproszę ptaki. Niech wypełnią swym śpiewem okolicę* - wykonuje podskoki wyciągając ręce w górę.
- *Muszę przeskoczyć strumyk, nie mocząc sukni* - kilka podskoków obunóż.
- *Posłucham jeszcze śpiewu ptaków* - lekki rozkrok. Nie odrywając nóg od podłoża wykonuje skręty tułowia nadstawiając raz jedno raz drugie ucho.
- *Pora wracać do domu. Zanim to zrobię porozmawiam jeszcze z drzewami* -

pozostaje w pozycji stojącej, kołysze rękami w dowolnych kierunkach równocześnie naśladowując szum drzew z różnym natężeniem.

5. Karta pracy. Odszukaj cienie.

Zwierzątka pogubiły własne cienie. Pomóż im je odnaleźć.
Połącz linią zwierzątko z jego cieniem.

