

CZWARTEK – 02.04.

1. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych wg K. Właźnik-doskonalenie rzutu do celu

Przybory: **Woreczki w dwóch kolorach.**

- 1. Zabawa orientacyjno-porządkowa:** *Kto umie słuchać.* Dziecko chodzi po pokoju, rzuca woreczkiem w górę i łapie. Na sygnał zatrzymuje się i stoi bez ruchu. Woreczek może spaść na podłogę, a dziecko czeka, aż drugi sygnał pozwoli mu na ruch..
- 2. Skłony boczne tułowia:** Rozkrok, woreczek leży na lewym barku. Skłon tułowia w lewo - woreczek spada na podłogę. Podniesienie woreczka, ułożenie na prawym barku i wykonanie skłonu w prawą stronę. Ćwiczenie powtórzyć kilka razy, wykonując tyle razy skłon w lewo, co i w prawo.
- 3. Ćwiczenie mięśni brzucha:** *Przeniesienie woreczek za głowę.* Siad skulny, woreczek włożyć między stopy i przejść do leżenia tyłem. Przenieść woreczek za głowę i podać do wyciągniętych rąk. Należy zastosować ruch ciągły: stopy podają woreczek do rąk i wracają do leżenia, następnie należy przenieść nogi za głowę i wówczas ręce wkładają woreczek między stopy.
- 4. Ćwiczenie równowagi:** Dziecko trzyma woreczek. Jego zadaniem jest podnieść wysoko kolano, przerzucić woreczek pod kolaniem w górę i złapać go w powietrzu. Powtórzyć ćwiczenie kilka razy, stojąc na lewej i na prawej nodze.
- 5. Ćwiczenie tułowia - skrętoskłony:** Dziecko stoi w małym rozkroku, woreczek trzyma oburącz w górze, lekko w przód w skos. Skłania się do lewej nogi i kładą woreczek na stopie. Następnie, na sygnał, podrzuca stopą woreczek w górę i łapie go oburącz. Całość ćwiczenia powtarzamy 6 razy: 3 skłony w kierunku stopy lewej i 3 — w kierunku prawej.
- 6. Rzuty:** Rodzic kładzie obręcz w środku. Na sygnał dziecko rzuca woreczki do obręczy.
- 7. Ćwiczenie nóg:** Dziecko trzymając woreczek między kolanami wykonuje przysiad, klęk podparty i ponownie powstać. Wszystkie czynności powtórzyć 3 razy. Komu uda się wykonać ćwiczenie bez upuszczenia woreczka.
- 8. Podskoki:** Utworzenie dwóch kół wg kolorów woreczków. Woreczki leżą w odstępach jednego kroku. Kolejne przeskoki obunóż przez woreczki. Po obejściu w ten sposób koła siad skulny za woreczkiem, twarzą do środka.
- 9. Ćwiczenie stóp:** Leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach. Stopy stoją na podłodze, woreczek leży przy stopach. Dziecko chwytając woreczek palcami lewej stopy, podnosi w górę, zakłada nogę na nogę (lewa na prawą) i puszcza woreczek. Następnie prawa stopa chwytając woreczek i przekłada przez lewą

kolano. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy, chwytając woreczek lewą i prawą stopą na zmianę.

10. Ćwiczenie mięśni grzbietu: Siad skrzyżny, ręce na kolanach, woreczek włożony pod brodę i mocno trzymany. Skłon tułowia w przód (plecy proste jak deseczka), puszczenie woreczka na podłogę i wyprost tułowia. Głowa ustawiona prosto. Podniesienie woreczka prawą (lewą) ręką i włożenie pod brodę. Ćwiczenie powtórzyć kilka razy. Następnie położyć woreczek na głowie, wstać, pochodzić i złożyć woreczek na wyznaczonym miejscu.

11. Marsz swobodny¹

2. Instrumentacja piosenki „ Piosenka bardzo kulturalna”.

Zacniemy od rozgrzewki wokalne.

Ćw. oddechowe

1. Puszczenie baniek mydlanych

Najbardziej popularnym i uwielbianym ćwiczeniem oddechowym dla dzieci jest puszczenie baniek mydlanych. Wystarczy kupić zestaw do robienia baniek mydlanych i pokazać dziecku co można z nim robić. Warto zwrócić uwagę na prawidłowy oddech: wdech nosem i wydech ustami – wtedy bańki będą największe, a policzki i usta będą prawidłowo pracowały.

2. Kolorowe obrazy

Kto nie lubi malować w inny niż tradycyjny sposób. Dzieci z natury są ciekawskie i każdy nowy sposób malowania jest dla nich bardzo interesujący.

Przy użyciu rurki (szerokiej lub wąskiej) rozdmuchujemy kolorowe farby na papierze. Taka forma malowania sprawia, że tworzymy wspaniałe, nowoczesne obrazy, a jednocześnie ćwiczymy oddech.

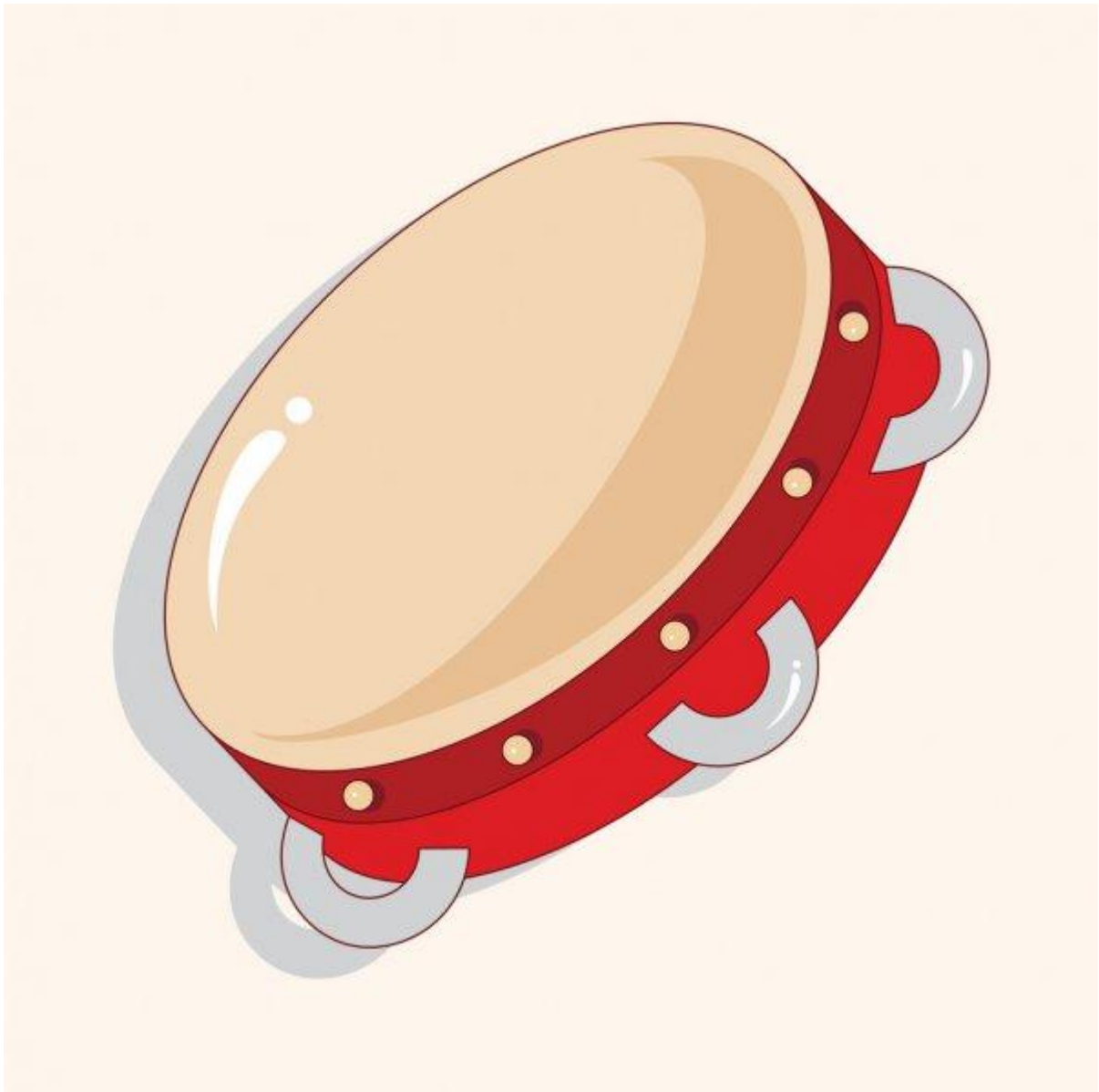
ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE NARZĄDY MOWY

1. Przesuwanie szczęki dolnej w prawą i lewą stronę (spokojnie, niezbyt energicznie)
2. Przy zamkniętych ustach naśladowanie żucia gumy
3. Przesuwanie wyciągniętym językiem jak najdalej w prawą i lewą stronę
4. Oblizywanie ruchem kolistym dolnej i górnej wargi
5. Kierowanie języka od nosa do brody
6. Kląskanie językiem

7. Przesadne rozciąganie i ściągnięcie warg przy wymowie samogłosek „u” „i”
8. Przesuwanie w lewo i w prawo warg ściągniętych w ryjek
9. Przytrzymywanie górną wargą ołówka położonego pod nosem
10. Nabieranie powietrza w jamie ustnej –balonik

Proszę o odtworzenie piosenki, a następnie:

- zachęcamy do wspólnego śpiewania
- powtarzamy słowa piosenki na zasadzie echa
- gramy rytmicznie na dowolnym instrumencie perkusyjnym
- śpiewamy z podziałem na role (rodzic, dziecko)



◆ Dzisiaj proponuję wykonanie zadań w karty pracy 3:

6 latki - str. 40

5 latki – str. 34