

CZWARTEK – 04.06.

1. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych nr 30 – zabawy z piłką

Zachęcam do zabaw z piłką na świeżym powietrzu.

1. **„Piłki”**. Dziecko w wyciągniętych przed siebie rękach trzyma piłkę. Na sygnał Rodzica biega w dowolnych kierunkach. Kiedy usłyszy "stop" zatrzymuje się i umieszcza piłki między stopami.
2. **„Podrzuc piłkę”**. Dziecko w miejscu podrzuca piłkę do góry i stara się ją złapać. Kilkakrotne podrzucanie piłki w górę i łapanie. Następnie Dziecko stara się podrzucić piłkę i ją złapać w marszu.
3. **„Celowanie do obręczy”**. Rodzic ustawia przed Dzieckiem (w odległości dostosowanej do możliwości Dziecka), np. obręcz, miskę, kosz lub zaznacza sznurkiem/ taśmą miejsce do celowania. Dziecko stara się trafić w wyznaczone miejsce. Poziom trudności można zmieniać odsuwając obręcz.
4. **„Toczenie piłki”**. Rodzic wyznacza drogę toczenia piłki (np. sznurek, skakanka). Zadaniem Dziecka jest jak najszybsze przetoczenie piłki wzdłuż drogi.
5. **„Siad skrzyżny”**. Rodzic zachęca Dziecko, by spróbowało usiąść skrzyżnie (po turecku) trzymając piłkę w wyciągniętych w przód rękach. Warto zwrócić uwagę, by Dziecko starało się usiąść mając cały czas plecy proste i nie podpierało się rękami. Po wykonaniu zadania Rodzic pyta czy Dziecko potrafi wstać z siadu skrzyżnego bez podpierania rąk? Wyciąga ręce w przód trzymając piłkę i wychyla ciało do przodu.
6. **„Skręty tułowia i ćwiczenia zręczności”**. Dziecko w siadzie skrzyżnym lekko odbija piłkę ręką przed sobą i z boku - raz z jednej strony, raz z drugiej.
7. **„Wyciszenie”**. Siedząc w siadzie skrzyżnym, Rodzic zachęca Dziecko do zamknięcia oczu oraz wzięciu głębokich oddechów (wdech nosem, wydech ustami).

2. Zabawy muzyczno- ruchowe do piosenki „Przyszło lato”

Zachęcam do odtworzenia i wspólnego zaśpiewania piosenki:

https://www.youtube.com/watch?v=Ls4y1_s5czl

Ref: Przyszło lato, przyszło lato.

Co wy na to, co wy na to?

Ja wyjadę na mazury.

Ja nad morze, albo w góry.

Wybuduję zamek z piasku.
A ja sobie gdzieś do lasu
pójdę z kimś, a może z nikim.
Po prześliczne borowiki.
Bo ja lubię zbierać grzyby.
A ja wolę łowić ryby
z moim dziadkiem albo tatą.
Przez calutkie nawet lato.

Ref: Przyszło lato, przyszło lato.
Co wy na to, co wy na to?
Ja wyjadę na mazury.
Ja nad morze, albo w góry.

Ja pojadę na kajaki,
żeby obserwować ptaki.
Będę kąpał się w jeziorze.
Ja na piasku się położę.
Już od dawne o tym marzę,
że pojadę gdzieś na plażę,
do Szczecina lub gdzieś dalej
bo tam bardziej się opalę.

Ref: Przyszło lato, przyszło lato.
Co wy na to, co wy na to?
Ja wyjadę na mazury.
Ja nad morze, albo w góry.

Będę bawił się latawcem.
Będę szaleć na huśtawce.
Ja poleżę na hamaku
i posłucham śpiewu ptaków.
No bo latem wszystkie ptaki
robią zawsze *rwetes** taki,
że to właśnie dzięki ptakom
wszyscy wiemy, że już lato!

Proponuję następujące zabawy z piosenką:

- Rodzic włącza piosenkę i zatrzymuje w dowolnym momencie. Wówczas zadaniem Dziecka jest np. stanąć nieruchomo bądź przyjąć wybraną pozycję.
- Rodzic reguluje głośność muzyki. Jeśli jest głośno- Dziecko podskakuje; jeśli cicho- chodzi na palcach.
- Rodzic mówi lub śpiewa fragment piosenki, a zadaniem Dziecka jest jej dokończenie.
- Samodzielne śpiewanie np. refrenu szybko i wolno; głośno i cicho

W dniu dzisiejszym proponuję karty pracy nr 4:

- 5-latki – str. 41

- 6-latki – str. 46