

## ŚRODA - 29.04

### 1. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych z krążkami – kształcenie orientacji w przestrzeni i spostrzegawczości.

#### I. Ćwiczenia orientacyjno – porządkowe.

„Posąg” – bieg, podskoki, marsz w rytmie wystukiwanym na instrumencie – w przerwie zatrzymanie w takiej pozycji, w jakiej zastała dziecko przerwa. Powtórzyć 3x.

„Skoki kangura” – przyjęcie poprawnej postawy wyjściowej (postawa wyprostowana, łopatki ściągnięte), gazeta złożona na pół i trzymana między kolanami. Powtórzyć 2x. - „Zające” – stojąc w rozkroku (nogi wyprostowane) – przesuwanie złożonej gazety między stopami w tył i w przód. Po kilku ruchach przeskoki bokiem przez gazetę w lewo, w prawo. Powtórzyć 2x.

#### II. Ćwiczenia bieżne, tor przeszkód.

Zabawa bieżna

„Wyścigi szeregów” . Na sygnał dziecko biegnie z rodzicem do wyznaczonej linii, zostawia chusty i wraca na swoje miejsce. Który szereg wykona to ćwiczenie pierwszy, ten zwycięża. Powtórzyć 3x -

„Rzuty do celu stałego” – ustawienie dzieci w 4 rzędach. Przed każdym rzędem w odległości 3m znajduje się krążek, a na nim plastikowy kręgiel. Który zespół uzyska więcej celnych rzutów, (trafi w kręgiel) wygrywa. Powtórzyć 2x.

#### III. Tor przeszkód.

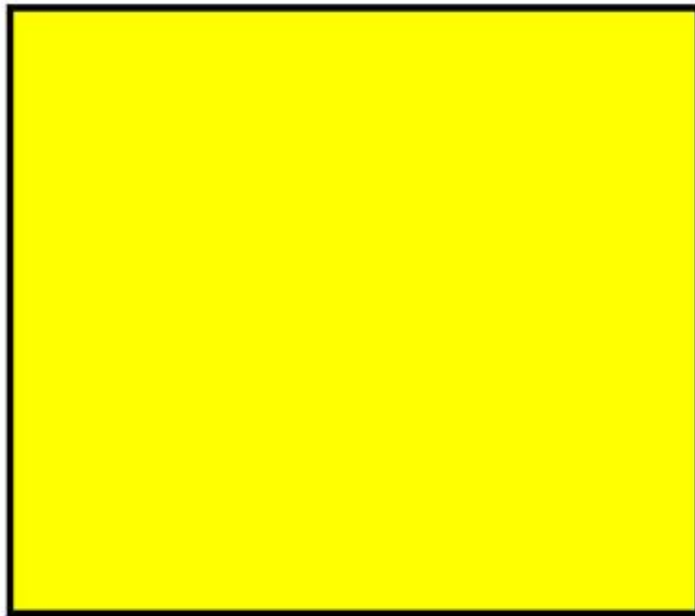
ZADANIA NA TORZE PRZESZKÓD; - Pokonanie przeszkody w dowolny sposób: przeskok, przejście, przepełzanie (wzdłuż ustawiona ławeczka), - Bieg na czworakach wzdłuż rozłożonej w linii skakanki, - Skoki obunóż przez piłkę lekarską, - Przewlekanie się przez szarfę do góry, - Przejście przez dostawianie nogi za nogą po ławeczce, - Powrót biegiem na koniec rzędu. (Zwrócenie uwagi na poprawność wykonywanych ćwiczeń). Powtórzyć 3x.

#### IV. Ćwiczenia uspokajające

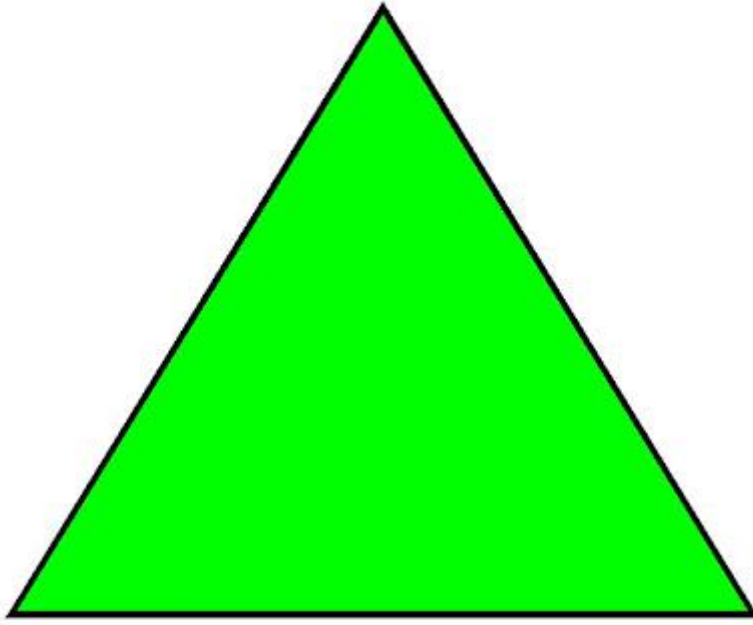
„Niedźwiedź zasypia” – siad skulny, głowa zbliżona do kolan – wydech. Siad prosty, ramiona wzniesione w górę – wdech. -  
Utworzenie koła – marsz po kole – śpiew znanej dzieciom piosenki, związanej treścią z tematyką tygodnia.

## 2. Układanie kompozycji płaskich i przestrzennych z figur geometrycznych

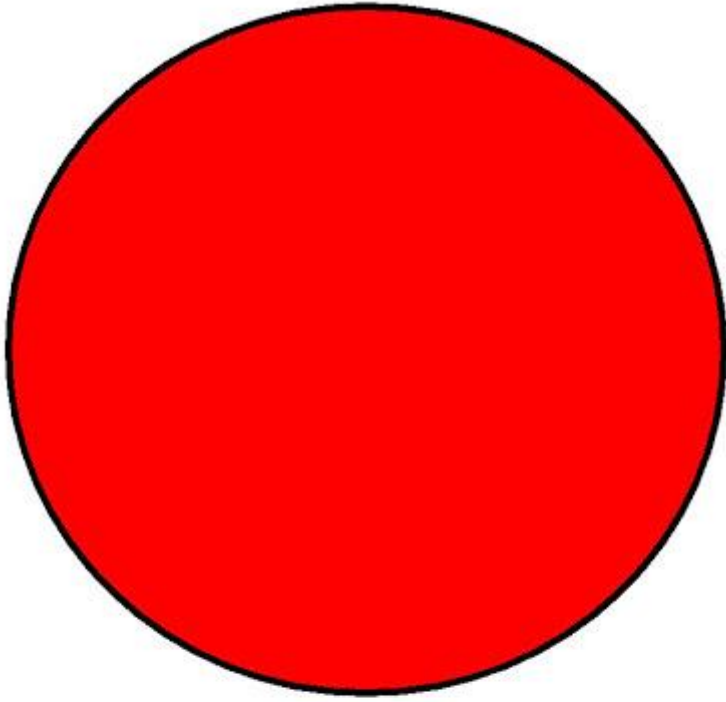
**Figury geometryczne płaskie. ( koło, prostokąt, trójkąt, kwadrat – do wydruku). Następnie dziecko samodzielnie wycina przedstawione 4 figury.**



kwadrat



trójkąt



kolo



prostokąt

**Figury geometryczne przestrzenne.**

**Zadaniem dziecka jest wskazanie różnicy pomiędzy figurami przestrzennymi, a figurami płaskimi.**



Zachęcam do wspólnej zabawy.

Rodziec ma wcześniej przygotowane koperty z figurami dla dziecka. Zadaniem dziecka jest ułożenie rymów wg wzoru np. koło, kwadrat, kwadrat, koło, trójkąt.

Rysuj figurę na plecach dziecka - rodzice rysują figurę na plecach dziecka wg pokazanego wzoru np. koło.

Zakodowane figury. Rodzic pokazuje szablon figury a dzieci wykonują polecenie

- Kwadrat -tupnij nogą
- Koło –podskocz 2 razy
- Prostokąt- klaśnij raz
- Trójkąt – zrób skłon

**Proponuję karty pracy nr 4:**

**- 6 latki – str.12,13**

**- 5- latki – str. 12,13**