

CZWARTEK - 09.04.

1. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych w formie aerobiku – wzmacnianie siły mięśni nóg i rąk

***Ćwiczenia z wykorzystaniem kijków w formie mini aerobiku – dobieramy rytmiczną muzykę w umiarkowanym tempie.**

1. Dziecko maszeruje, wyciągając z kosza kijki.
2. Zajmuje miejsce w pokoju. Maszeruje w miejscu. Na raz, wyciąga ręce przed siebie, trzymając kijki. Na dwa unosi kijki energicznym ruchem w górę.
3. Opiera kijki o podłogę, obchodząc je raz w jedną raz w drugą stronę.
4. Przechodzi do rozkroku, w obu rękach trzyma kijek. Na raz ręce w górę, na dwa swobodny skłon. Stara się oprzeć ręce o podłogę.
5. Kijki leżą na podłodze. Dziecko wykonują przeskoki obunóż z jednej strony na drugą.
6. Dobierają się parami z rodzicem. Przechodzimy do leżenia na brzuchach, głowami do siebie. Kijek między głowami dla każdego w odległości na wyciągnięcie wyprostowanych rąk. Chwytają go obiema rękami i próbują unieść nad dywanem.
7. Dziecko kładzie się na plecach. Unosi w rękach kijek nad głowy ręce wyprostowane, następnie kładzie go na dywanie.
8. Marsz za rodzicem.

2. Zabawy ruchowe do piosenki „Piosenka bardzo kulturalna”

Na samym początku zachęcam do innych zabaw ruchowych do wykonania w domu.

Balonowy tenis

Gra w piłkę w domu nie jest do końca bezpieczna. Dlatego z odbijaniem piłki poczekamy, aż wszystko wróci do normalności, a tymczasem w domu gramy balonem. A zamiast rakietek używamy papierowych talerzy przyklejonych do drewnianych łyżek! W ten sposób rozgrywamy punktowane mecze! I skończył się problem potłuczonych naczyń!

Rzucamy do celu

Prosta, ale zajmująca gra. Na podłodze stawiacie miskę lub wiaderko i wrzucacie do niego piłki, balony lub zmięte w kulki gazety. Oczywiście wygrywa ten, kto wykona najwięcej prawidłowych rzutów z linii mety.

***Po zabawach ruchowych. Dziecko proponuje ruchy do piosenki „Piosenka bardzo kulturalna” i naśladuje te proponowane przez rodzica. Bezpiecznie porusza się na dywanie. Rytmicznie klaszcze i tupie. Gra na marakasach, lub na innym instrumencie, który posiada w domu.**



*marakasy

***W dniu dzisiejszym proponuję karty pracy nr 3:**

- 5 – latki - str. 39

- 6 – latki – str. 45