

## Oddział I.

07.04 . 2020r. - wtorek

Proponujemy kolejny zestaw zabaw ruchowych, który możemy wykonać wspólnie z dzieckiem. Potrzebne będą plastikowe jajka niespodzianki lub plastikowe kubeczki, pudełeczka...w których można ukryć kartę z ćwiczeniami. Proponujemy również wyciąć historyjkę obrazkową (wycinamy tylko po linii przerywanej, tak, aby dziecko mogło w pozostałej części nakleić obrazki we właściwej kolejności). Przygotowujemy klej i kredki.

### I. Część wstępna

Rodzic wymyśla proste ćwiczenia i zapisuje na karteczkach, które chowa do plastikowego jajka niespodzianki lub plastikowego pudełeczka. Dziecko losuje jedną karteczkę i wszyscy razem wykonują ćwiczenie. Karteczkę z wykonanym ćwiczeniem odkładamy na bok i teraz rodzic losuje ćwiczenie. Zabawa kończy się kiedy wszystkie karteczki zostaną wylosowane.

#### **Przykładowe ćwiczenia:**

5 pajacyków, 5 podskoków w miejscu, bieg w miejscu, krążenia ramion, obrót wokół własnej osi, 5 przysiadów, 5 skłonów tułowia w przód, 5 skłonów tułowia na boki, krążenie bioderek, itp.

### II. Część główna

Dziecko i rodzic zabiera po jednej piłce tenisowej, ustawiają się w rozsypanie i przechodzimy do ćwiczeń,

każde ćwiczenie powtarzamy 10 razy:

Przekładamy piłkę z ręki do ręki z przodu i z tyłu,

Przekładamy piłkę z ręki do ręki nisko za plecami i wysoko nad głową,

Z postawy zasadniczej unosimy raz prawą, raz lewą nogę i za każdym razem przekładamy piłkę pod kolanem.

W siadzie podpartym o nogach ugiętych piłka leży między stopami. Dzieci chwytają piłkę delikatnie obiema stopami unoszą ją w górę, następnie odkładają na podłogę.

W siadzie podpartym o nogach ugiętych między kostkami piłka.

*ruch:* prostujemy i uginamy nogi w kolanach.

W siadzie rozkrocznym w prawej dłoni piłka,

Ruch: 1 -wykonujemy skłon tułowia do prawej nogi i staramy się dotknąć piłką palców u stóp

2 -wprost tułowia

3- -wykonujemy skłon tułowia do lewej nogi i staramy się dotknąć piłką palców u stóp

4 -wprost tułowia

ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie.

### III. Część końcowa

Odkładamy piłeczki na wyznaczone miejsca i dziękujemy sobie za wspólną zabawę.

***Po intensywnych ćwiczeniach należy się odpoczynek i coś smacznego: soczek, owoc...***

W dalszej części zachęcamy dziecko do uważnego wysłuchania wiersza ***Pisanki***- A. Bayer. Po zapoznaniu z wierszem, rozmawiamy z dzieckiem na temat jego treści. Zwracamy uwagę ***Kto wykluwa się z jajek***. Na zakończenie zachęcamy dziecko do ułożenia obrazków we właściwej kolejności. Omawiamy obrazki. Naklejamy wspólnie z dzieckiem (dzieci młodsze). A teraz można pokolorować historyjkę.

***Milej zabawy!!!!***



## *Pisanki*

Leżą jajka na stoliku,  
kogut pieje kuku ryku,  
kuku ryku, moje jaja,  
mazać jajek nie pozwalam!

Z takich jaj mazanych w ciapki  
mogą się wykluwać kaczki,  
wróble, gęsi i labędzie,  
lecz kurczaków z nich nie będzie.

Kogut wścieka się i złości,  
już pazury swoje ostrzy,  
dziób otwiera bardzo groźnie,  
chyba zaraz kogoś dziobnie.



Hej, kogucie nastroszony!  
To nie jajka twojej żony!  
Twoje smacznie śpią w kurniku,  
to pisanki, mój złośniku.




