

Propozycja zajęć i zabaw ruchowych z dziećmi z grupy II na dzień 12.05.2020

Witam wszystkie Dzieci i ich Rodziców

Dzisiaj znowu się poruszamy – nie zapominajcie o codziennej aktywności fizycznej.

1. Smutne drzewko i wesołe drzewko – zabawa ruchowa

Dziecko porusza się po pokoju przy dźwiękach ulubionej piosenki. Podczas przerwy w muzyce wciela się w rolę drzewka, któremu ktoś połamał gałązki, ponacinał korę – pokazuje miną, postawą ciała, jak czuje się to drzewko. Potem znowu porusza się przy muzyce. Podczas przerwy w muzyce pokazuje, jak się czuje drzewko, o które dba ogrodnik, które ma całą korę i gałęzie, radośnie sobie rośnie.

2. „Oczyszczamy las” – zabawa ruchowa

Rodzic rozrzuca na dywanie plastikowe zakrętki od butelek (lub puste plastikowe małe butelki) i kawałki starych gazet oraz ustawia pudełko (albo koszyk) na środku pokoju. Następnie włącza dowolny utwór muzyczny. Dziecko porusza się po pokoju w rytm muzyki. Na przerwę w muzyce zbiera szybko wszystkie rozrzucone „śmieci” do pudełka. Zabawę powtarzamy kilka razy.

3. „Wielkie sprzątanie” – zabawa logopedyczna

Rodzic czyta wiersz i pokazuje ruchy zgodnie z treścią wiersza. Dziecko naśladuje rodzica.

„Wielkie sprzątanie” (Katarzyna Tomiak-Zaremba)

Języczek robi porządki w buzi,

ogromnie przy tej pracy się trudzi.

(wysunięcie języka z ust i przesuwanie w prawo i lewo)

Wymiata śmieci z każdego kąta,

bo o to właśnie chodzi w porządkach.

(„czesanie” zębami dolnej, a następnie górnej wargi)

Myje podłogę, sufit odkurza,

już coraz bardziej czysta jest buzia.

(dotykanie czubkiem języka podniebienia dolnego i górnego)

Myje każde okienko dokładnie,

żeby mieć w domu czysto i ładnie.

(przesuwanie językiem po górnych i dolnych zębach)

Po pracy wzdycha: ech, och i ach.

Nareszcie czyste mieszkanie ma!

(głębokie wdechy i wydechy)

4. „Spacer żuka” – opowieść ruchowa.

Rodzic czyta opowiadanie, dziecko stoi w dowolnym miejscu pokoju i wykonuje ruchy zgodnie z treścią opowiadania.

Pewien mały żuk poszedł na spacer (dziecko maszeruje po pokoju). **Na swej drodze napotkał dużego jeża** (zatrzymuje się i patrzy do góry). **Jeż był tak ogromny, że żuk musiał wysoko podskoczyć trzy razy, aby jeż go zauważył** (podskakuje, licząc: jeden, dwa, trzy). **Poszedł dalej** (maszeruje), **lecz tam rosła bardzo gęsta trawa, więc żuk musiał się schylić, aby przejść** (chodzi na ugiętych kolanach ze schyloną głową). **Gdy mu się to udało, dotarł na bardzo piaszczystą drogę, trudne to zadanie dla żuka, trzeba szybko przebiegać nogami** (dziecko

przemieszcza się po pokoju, szybko poruszając nogami). **Ale cóż to?! Nie udało się! Nasz żuk przewrócił się na plecy** (dziecko kładzie się na plecach). **Biedny mały żuk przebierał nóżkami tak szybko i bujał się na boki** (dziecko wykonuje te czynności), **ale nie udawało mu się podnieść**. **Nagle zawiął mocniejszy wiatr i przewrócił żuka z powrotem na nogi** (dziecko przekręca się na bok, później kładzie się na brzuchu i wstaje).

Bardzo już zmęczony, ale zadowolony żuk wrócił do domu i położył się, aby odpocząć (dziecko idzie powoli, następnie kładzie się na brzuchu i zwija w kulkę).

5. Zabawa relaksacyjna.

Rodzic puszcza cichą muzykę relaksacyjną (<https://www.youtube.com/watch?v=x0fhwXMHqec>). Dziecko siada na dywanie i wykonuje polecenia rodzica.

- **Oddychaj spokojnie i głęboko. Oddychaj tak, jak oddycha lokomotywa. Nabierz powietrze nosem i wypuść ustami. Powietrze wchodzi lekko przez nosek i wychodzi buzią. Oddychaj równo, głęboko i spokojnie (kilka razy).**

- **Unieś wysoko rączki. Trzymaj tak. Oddychaj spokojnie. Powoli opuść rączki.**

- **Unieś rączki tak wysoko, jak tylko możesz. Zaciśnij rączki, mocno je zaciśnij, a teraz zamknij oczka, mocno je zamknij. Otwórz oczy, rozluźnij palce i szybko opuść ręce. Uśmiechnij się.**

- **Skręć głowę w prawo. A teraz w lewo. Popatrz prosto. Pochyl głowę. Dobrze. Podnieś głowę. Uśmiechnij się.**

- **Nabierz dużo powietrza i mocno napnij brzusek. Mocno. Jeszcze mocniej. Brzuszek musi być twardy. Poklep się po brzuszku. Dobrze. Wypuść szybko powietrze. Uśmiechnij się.**

6. „Butelkowe kręgle” – ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej.

Potrzebne do zabawy będą: 0,5 litrowe plastikowe butelki oraz mała piłka i skakanka (lub sznurek)

Rodzic ustawia 0,5-litrowe plastikowe butelki na planie trójkąta. Wyznacza za pomocą skakanki linię na dywanie w odległości dostosowanej do możliwości dziecka. Dziecko ustawia się za linią (ze skakanki lub sznurka) i toczy małą piłkę, starając się strącić przy tym jak najwięcej butelek.

Powodzenia, bawcie się dobrze, zdrowo i bezpiecznie.

Ciocia Ania