

DZIEŃ 2. MOJA ULUBIONA ZABAWA RUCHOWA

1. "Prosty taniec" – gimnastyka dzieci i rodziców z muzyką. Wskazywanie części ciała i ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej. Razem z rodzicami porusz ciało do piosenki "Prosty taniec"

<https://www.youtube.com/watch?v=UvA7Fk44JFw>

Ćwiczenia oddechowe na podstawie wiersza Ewy Małgorzaty Skorek *Rozpędzony pociąg*.

Wiersz *Rozpędzony pociąg* został napisany z myślą o ćwiczeniach oddechowych, mających na celu pobudzenie do pracy przeponę. Szybkie wypowiedzanie zespołu głosek (*czuk*) usprawnia jednocześnie wargi, czubek języka i jego tylną część.

*Pędzi pociąg pędzi,
przez lasy i pola,
słysząc turkot, furkot
to dudnią wciąż koła,
– Czuk, czuk, czuk...
– czuk, czuk, czuk... **

*Mknie pociąg po torach,
huk rozlega się w lesie,
a stukot wielu kół
w lesie echem się niesie.
– Czuk, czuk, czuk...
– czuk, czuk, czuk... **

*Pędzi pociąg przez wioski,
mija lasy i pola,
słysząc turkot i furkot,
to dudnią wciąż koła.
– Czuk, czuk, czuk...
– czuk, czuk, czuk... **

*Jadą ludzie pociągiem,
dudni głośno sto kół,
pędzi pociąg szalony,
wiezie uczniów do szkół.
– Czuk, czuk, czuk...
– czuk, czuk, czuk... **

*Mija stacje i pola,
huk rozlega się w lesie,
to dudnienie pociągu
echem w lesie się niesie.
– Czuk, czuk, czuk...
– czuk, czuk, czuk... **

*Coraz słabiej już słysząc
pociągowe hałasy,
pociąg jest już daleko,
mija pola i lasy.
– Czuk, czuk, czuk...
– czuk, czuk, czuk... **

W miejscach oznaczonych gwiazdką (*) dzieci, powtarzając za rodzicem, naśladują stukot kół pociągu – na jednym wydechu energicznie wypowiadają szeptem, raz głośniejszym, raz ciszej: *Czuk, czuk, czuk...*

2. "Jakie znasz dyscypliny sportowe – burza mózgu.

- Wymień znane Ci dyscypliny sportowe.
- Którą z nich uprawia mamusia/tatusz?
- A ty? Którą lubisz najbardziej?

3. Zabawa ruchowa z wykorzystaniem piłki. Dziecko z rodzicem siadają na dywanie naprzeciwko siebie i toczą do siebie piłkę. Potem wstają i ją rzucają do siebie.

4. Obejrzenie filmiku edukacyjnego „Zajęcia przedszkolne - poznajemy dyscypliny sportowe”. Porównanie z nazwami wskazanymi przez dziecko. Wysłuchanie wiersza E. Pawlak: "Elementarz sportowy".

<https://www.youtube.com/watch?v=eiU2XVGTiLE>

5. Oglądanie Tablicy demonstracyjnej nr 59. <https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/os-aaplus-tablice/mobile/index.html#p=60>

Rozmowa z dzieckiem na temat ilustracji:

- Co robią dzieci?
- Co wy robicie na świeżym powietrzu?
- Jakie zabawy ruchowe najbardziej wam się podobają?

6. Zabawa Co tu nie pasuje? Rodzic przygotowuje trzy obręcze. Umieszcza w nich przedmioty:

- w pierwszej – misia, lalkę, kubek,
- w drugiej – skakankę, książkę, piłkę,
- w trzeciej – farby, kredki, czapkę.

Dziecko wybiera z każdej obręczy to, co nie pasuje do pozostałych przedmiotów. Próbuje uzasadnić swój wybór.

7. Ćwiczenie kreatywności – wymyślanie przyrzędu do ćwiczeń skonstruowanego przy użyciu przedmiotów codziennego użytku.

8. Piłka - praca plastyczna. Wyklejanie piłki plasteliną lub kulkami z bibuły. Możecie użyć tradycyjnych białych i czarnych kolorów lub zrobić to według własnej inwencji i pomysłu projektując nowy wzór kolorystyczny. Szablon w załączniku.

