

Środa 14.04.2021r.

Drodzy Rodzice!

Zaplanujcie dzień tak,

żeby był czas na wspólne zabawy i samodzielną pracę

Dzisiaj zapraszam do wspólnej zabawy pod tytułem: Chciałbym być sportowcem – sportowiec w domu i nie tylko”. Propozycje zabaw i zadań do wykonania w domu są zgodne z realizacją Podstawy Programowej.

- 1.** Zabawa z **wierszem Ewy Małgorzaty Skorek „Rozpędzony pociąg”**: Wiersz zachęca do wykonywania ćwiczeń oddechowych, mających na celu pobudzenie przepony do pracy. Szybkie wypowiedanie głosek „czuk” pozwala usprawnić wargi, czubek i tylną część języka.
Rodzicu przeczytaj dziecku wiersz, w miejscach oznaczonych * dziecko powtarza naśladując stukot kół pociągu – na jednym wdechu energicznie wypowiada szeptem, raz głośniej, raz ciszej: czuk, czuk, czuk.... .

Pędzi pociąg, pędzi

przez lasy i pola,

słysząc turkot, furkot,

to dudniąc 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 dudniąc wciąż koła.

*-Czuk, czuk, czuk...**

Jadą ludzie pociągiem

dudni głośno sto kół,

pędzi pociąg szalony

wiezie uczniów do szkół.

-Czuk, czuk, czuk,

*-czuk, czuk, czuk...**

Zabawę z wierszem można prowadzić w dowolnym dla czasie.

2. Zabawy i ćwiczenia ruchowe, do wykorzystania w ciągu dnia. Można zaprosić do zabawy wszystkich chętnych domowników.

Przygotuj dziecku karton formatu A4 (dla każdego chętnego domownika), ulubioną płytę z piosenkami”

- dziecko kładzie na podłodze karton wykonuje dowolne przeskoki przez karton;
- wykonuje rzuty np. maskotką na karton położony przed dzieckiem w pewnej odległości;

- „skoki kangura” – dziecko trzyma karton między kolanami - skacze z odbicia obunóż w przód z wydłużaniem skoku i zamachem ramion;

- kartony rozłożone na podłodze (4 szt.) – chód na palcach z omijaniem przeszkód;

- dziecko siada przed kartonem i wystukuje (rękami, stopami, palcami) rytm piosenki;

- powolny chód z kartonem na głowie;

- dowolny taniec przy muzyce z wykorzystaniem kartonu.

→ Poszukiwanie skarbów w domu – schowaj przed dzieckiem różne przedmioty np. maskotkę, zabawkę, może to być kilka przedmiotów. Wydawaj polecenia szukającemu dziecku np.: idź w stronę.... , przejdź pod...., omiń... itp.

→ Przysiady z całą rodziną – zróbcie 10 przysiadów: na podłodze mogą zostać dwie ręce i noga, jedna ręka i dwie nogi. Przysiady w parach: na podłodze mogą zostać tylko dwie pary rąk i 3 nogi itp. Kreatywność zostawiam Państwu.

→ Wspólnie stwórzcie papierową piłkę do nogi lub pompony, wstążki do tańca, wykorzystajcie piosenki do zabawy tanecznej.

→ Możecie ćwiczyć motorykę małą: zawiążcie supełki na sznurku. Jedna osoba przez 20 sekund wiąże supełki na dość grubym sznurku, a druga musi je rozwiązać w podobnym czasie.

• Wspólne zabawy i ćwiczenia wyłonią najlepszego w sporcie zawodnika.

Zaplanujcie na kartonie medale dla uczestników i wspólnie wykonajcie te medale dowolnymi technikami plastycznymi.

Życzę miłej zabawy
Pozdrawiam
Edyta Bernaś

- Dla chętnych dzieci poniżej przygotowałam kartę pracy
– szlaczki do wykonania w dowolnym czasie (Jeśli Państwo macie możliwość wydrukowania.

