Publiczne Przedszkole nr 3 w Świebodzinie

Grupa: VII Kotki

|  |  |
| --- | --- |
| Dzień tygodnia (data) | 02.04.2021 r. (piątek) |
| Temat dnia | Zajęcia ruchowe |
| Wskazówki dla rodziców |  |
| Przesłanki dla dziecka  (motywacja) | Udanej gimnastyki!  Wesołych Świąt, bogatego zajączka i moooookrego Dyngusa! 😉 |
| Propozycje i opis zajęć /  działań dziecka :   * ruchowa   (gimnastyka)   * plastyczna * z czytaniem i mówieniem * (opowiadania) * kodowanie konstruowanie   itp. | 1. Rozgrzewka:  * trucht w miejscu przez 30 sekund; * 10 przysiadów; * 10 pajacyków; * 5 razy unoszenie kolan do brzucha; * skłony do lewej i do prawej nogi;  1. Zabawa orientacyjna o charakterze ożywiającym „Roboty”. Dziecko – robot swobodnie porusza się po pokoju. Na sygnał Rodzica i określone słowa dziecko wykonuje podane czynności, np.: Robot rusza prawą ręką; Robot dotyka prawą ręką lewego kolana; Robot skacze na lewej nodze; Robot odpoczywa – siad skrzyżny. 2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Wstążka – supełek”. Dziecko kładzie się na plecach, ręce ma wyciągnięte za głową, nogi wyprostowane, złączone jak rozciągnięta wstążka. Na hasło Rodzica: *Supełek!* Dziecko unosi tułów, przyciąga ugięte nogi do brzucha i łapie je rękami. Wytrzymuje w tej pozycji, licząc głośno do trzech. Ponownie rozciąga się leżąc na plecach. 3. Zabawa na czworaka „Zajączki skaczą na łące”. Dziecko naśladuje skoki zajęcy. Sam liczy sobie 5 skoków i zmienia kierunek skakania. 4. Ćwiczenie tułowia – skłony boczne tułowia. Dziecko staje w lekkim rozkroku. Prawa ręka na biodrze, lewa ugięta uniesiona nad głową. Dziecko wykonuje 3 skłony boczne w jedną stronę licząc głośno do trzech. Następnie zmienia rękę i kierunek skłonów. 5. Ćwiczenie uspokajające. Dziecko maszeruje, śpiewając dowolną piosenkę. |
| Link do materiałów ,  karty pracy itp. |  |
| Zrealizowane założenia podstawy programowej (obszar, podstawowe cele) | Dziecko:  - uczestniczy w zabawach ruchowych (I 5)  - określa kierunki (IV 4)  - rozróżnia stronę prawą i lewą (IV 14)  - bierze udział w zorganizowanych zajęciach ruchowych; wykonuje ćwiczenia według instrukcji słownej i pokazu (I 5) |

Opracowała: Dominika Koszucka