

Temat: Skaczące zające – zestaw zajęć gimnastycznych

Cele ogólne:

- rozwijanie motoryki dużej ;
- doskonalenie umiejętności skoku obunóż

Cele szczegółowe:

- potrafi skakać obunóż;
- doskonali zmysł równowagi;
- wzmacnia mięśnie obręczy barkowej;
- doskonali motorykę małą.

Zapraszam was dzisiaj do wykonania kilku ćwiczeń gimnastycznych.

1. „Skaczące zające”.

Dziecko stoi na wyznaczonej linii i na sygnał skacze do końca pokoju, naśladując zająca. Po drodze wykonują obrót, przechodzi przez szarfę (zawiązany w pętlę sznurek, pasek itp.)

2. „Jajko na łyżce”.

Dziecko dostaje łyżkę i piłeczkę z gąbki, symbolizującą jajko (może być inny lekki przedmiot). Dziecko ma za zadanie dobiec do wyznaczonego miejsca i wrócić, trzymając w ręku łyżkę, a na niej piłeczkę. Jeśli piłeczka upadnie, należy po nią wrócić.

3. „Ćwicz, jak mówię”.

Rodzic rzuca piłkę do dziecka i mówi, np.: Rzuć, kucając. Dziecko wykonuje polecenie.

4. „Koci spacer”.

Dziecko przechodzi po rozłożonej na podłodze tasiemce lub sznurku stopa za stopą, ręce ma rozstawione na bok.

5. „Pełzające dżdżownice”.

Dziecko kładzie się na brzuchu na kocyku lub ręczniku i odpychając się rękami ślizga się po podłodze.

6. **Na zakończenie zabawa w koło fortuny.** Zakręć kołem 4 razy.

<https://wordwall.net/pl/resource/1059556/gimnastyka-dla-przedszkolak%C3%B3w>

7. Po ćwiczeniach czas na kartę pracy. Pamiętajcie, żeby utrwalać znajomość literek i cyfr. Pod linkiem możecie znaleźć różne karty z literkami. Wybierzcie tę, którą najmniej pamiętacie i napiszcie. Powodzenia.

<http://pisupisu.pl/przedszkole/literki-do-wydruku>

Zajęcia na popołudnie

„**Rzut do celu**” – przygotuj niepotrzebne tekturowe pudełko – im większe, tym lepiej – oraz stare gazety. Wytnij w pudełku otwór wielkości około 10 cm – 15 cm. Poproś dziecko, aby zgniatało kolejne strony gazety i stworzone w ten sposób kule wrzucało do otworu, stojąc w pewnej odległości od pudełka. W zależności od możliwości dziecka otwór w pudełku oraz odległość, z jakiej dziecko rzuca kulę, mogą być większe lub mniejsze. Po wykonaniu określonej liczby rzutów możesz poprosić dziecko o przeliczenie, ile rzutów było celnych. Możecie zorganizować zawody w rzucie do celu. Zgniatanie gazet rozwija mięśnie rąk, przygotowując je do pisania.

Zabawa w rzucanie kulami do celu kształtuje celność i rozwija odporność emocjonalną dziecka (umiejętność zachowania podczas wygranej i przegranej).

Teraz poproszę o otwarcie poniższego pliku. Będą tam propozycje wykonania wielkanocnych zajaczków, baranków i kurczaczków. Życzę miłej zabawy :)

Prace wielkanocne

Ćwiczenia wspierające dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w załączniku.

***Drodzy Rodzice, Kochane Dzieci.
Życzymy Wam zdrowych, spokojnych świąt, w gronie
najbliższych.***