

GRUPA V



CZWARTEK

08.04.2021

TEMAT DNIA:

„Jak lubię czynnie
odpoczywać?”



- **Rozmowa na temat wspólnego odpoczynku rodziców i dziecka.**

- Co robicie z rodzicami w wolne dni?
- Czy wybieracie się gdzieś?
- Czym się wtedy poruszacie?
- Jaki sposób odpoczynku podoba się wam najbardziej?

- **Ćwiczenia ruchowo-naśladowcze**

”Jedziemy na rowerkach”.

Dzieci kładą się na dywanie.
Pedałując, mówią rymowanekę, w różnym tempie- raz wolno raz szybko:

***Na wycieczkę wyruszamy,
raz i dwa, raz i dwa.
Tata jedzie obok mamy,
z tyłu – nas ma.***



Sportowe ćwiczenia ruchowo-słuchowo-graficzne.





- **Zabawa ruchowo-naśladowcza**
Poruszamy się.

Dziecko naśladuje jazdę na hulajnodze, rowerze, skakanie na skakance, pływanie, grę w piłkę...

- **Zabawa Dokończ zdanie.**

Dziecko kończy zdanie nawiązujące do ich ulubionej formy ruchu:

*Najbardziej lubię poruszać się
podczas...*

- **Moja ulubiona forma
czynnego wypoczynku**
– **rysunek uzupełniony wycinanką.**

Przygotuj kartkę, kredki, nożyczki,
klej, papier kolorowy.

Wykonaj pracę plastyczną na temat
tego jaka jest twoja ulubiona forma
czynnego odpoczynku. Postarają się
połączyć rysunek z wycinanką.

Miłej zabawy!!



Sportowe ćwiczenia ruchowo-słuchowo-graficzne.

Ćwiczenia relaksacyjne Odpoczynek u babci (techniką relaksacji Jacobsona).

Dziecko leży wygodnie na dywanie, nogi ma wyciągnięte, ramiona ułożone wzdłuż tułowia, wykonuje Polecenia rodzica. Poszczególne ćwiczenia trwają bardzo krótko – od 10 do 15 sekund. Tyle samo trwają przerwy między ćwiczeniami. *(Potrzebny będzie plastikowy klocek).*

- Zegnij prawe ramię tak, by naprężyć biceps. Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno. Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie?
- Wykonaj to samo ćwiczenie lewą ręką.
- Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki klocek (z plastiku) położony po twojej prawej stronie. Jeśli jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. Teraz rozluźnij mięśnie. Jesteś znowu słaby. Nie naciskaj już. Czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły. Wykonaj to samo ćwiczenie z pięścią lewej ręki.
- Teraz chwilę odpocznij – leż i oddychaj spokojnie, równo. Twoje ręce odpoczywają.
- Teraz silna będzie twoja prawa noga. Włóż klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie. Teraz twoja noga słabnie – rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek. (Wykonaj to samo ćwiczenie lewą nogą).
- A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, żeby napełnić powietrzem swój brzuch. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzuch jak balon, mocno. Teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie – poczujesz ulgę.
- Naciśnij mocno głową dywan, na którym leżysz – głowa jest bardzo silna. Naciskasz mocno. Teraz rozluźnij mięśnie – głowa już nie naciska na dywan, odpoczywasz, czujesz ulgę.
- Jesteś niezadowolony i zły, bo ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno czoło, Jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną – czoło jest gładkie.
- Teraz mocno zaciśnij powieki, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij je i odpocznij.
- A teraz zaciśnij mocno szczęki, niech dotykają zębów. I dolna, i górna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. Teraz rozluźnij szczęki. Czujesz ulgę?
- Ułóż wargi tak, jakbyś chciał powiedzieć och i napnij mocno mięśnie ust. Teraz rozluźnij mięśnie.

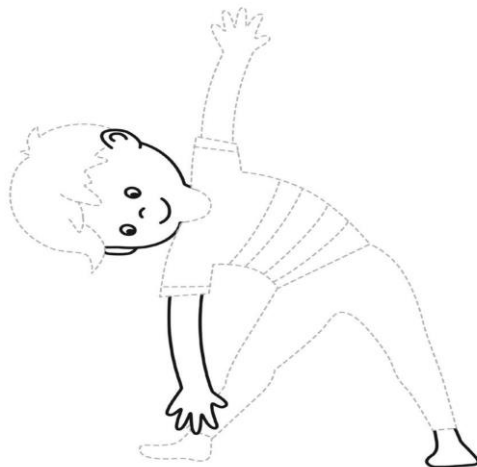


[Dorysuj po śladzie]

SuperKid.pl

Sport to zdrowie

Poprowadź kredkę po śladzie, aby dokończyć rysunek chłopca.
Na koniec pokoloruj całość.



Copyright©SuperKid.pl

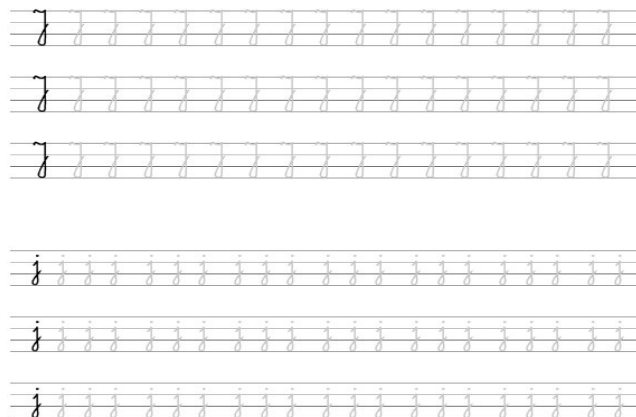
źródło: www.superkid.pl

Prowadź kredkę po śladzie, aby dokończyć rysunek chłopca. Pokoloruj obrazek.

miasto
DZIECI.pl



J j



Napisz wielką i małą literą J po śladzie oraz pokoloruj jabłka.



Karty pracy do pobrania w załączniku.

**Zabawa rozwijająca zmysł dotyku
„Poznajemy za pomocą dotyku”.**

(Drobne przedmioty, mazaki, kartki).

Dziecko siada na dywanie. Przed nim leży sztywna kartka (np. z bloku technicznego) i mazak. Dziecko trzyma ręce za plecami. Rodzic kolejno podaje mu jakiś przedmiot (np.: klucz, długopis, filiżankę z kącika lalek itp.). Po rozpoznaniu przedmiotu za pomocą dotyku dziecko rysuje go na leżącej przed nim kartce.



Miłej pracy, zapraszamy jutro po kolejną porcję zabawy !!!