



DZIEŃ DOBRY GUMIŚCIE

POZNAJCIĘ TEMAT DZISIEJSZEGO DNIA:

JAK LUBIĘ CZYNNIE ODPOCZYWAĆ?

1. Powitanka – poruszanie się według słów rymowanki.

Zrób do przodu cztery kroki

i wykonaj dwa podskoki.

Zrób do tyłu kroki trzy,

potem krzyknij: raz, dwa, trzy!

Lewą ręką dotknij czoła,

no i obróć się dookoła.

W prawą stronę kroków pięć

zrób – jeśli masz na to chęć.

Potem kroki w lewą stronę:

raz, dwa, trzy – no i zrobione.



• Ćwiczenia rozwijające ruchy gałek ocznych.

Rodzic przygotowuje różną liczbę zabawek. Dziecko liczy je głośno, łącząc liczenie z mrugnięciami.

2. Sportowe ćwiczenia ruchowo-słuchowo-graficzne.

Rozmowa na temat wspólnego odpoczynku rodziców i dzieci.

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

3. Ćwiczenia ruchowo-naśladowcze Jedziemy na rowerkach.

Dzieci kładą się na dywanie. Pedalując, mówią:

Na wycieczkę wyruszamy,

raz i dwa, raz i dwa.

Tata jedzie obok mamy,

z tyłu – nas ma.



4. Uzupełnij karty pracy - „Odkrywam siebie”:

Karta pracy, cz. 3, nr 68.

- Posłuchajcie tekstu. Rysujcie po śladach torów. Potem, nie odrywając ręki od kartki, rysujcie po śladach rysunków bloków.
- Pokażcie ręką (jedną ręką, drugą ręką, obiema), jak przebiega górzysta droga.
- Rysujcie po śladach górzystej drogi.

Karta pracy, cz. 3, nr 69.

- Rysujcie po śladach drzewa iglaste. Rysujcie po śladach drogi między drzewami.

• Ćwiczenia dźwiękonaśladowcze.



Naśladowanie głosów baranów i owiec. (Wyjaśnianie, że baran to samiec, a owca – to samica).



Naśladowanie głosu pilnującego ich psa.

Naśladowanie odgłosu dzwoneczków.

• Ciąg dalszy ćwiczeń w karcie pracy, cz. 3, nr 69.

- Rysowanie po śladach drogi między owcami.
- Rysowanie po śladach drogi do domu babci.

5. Ćwiczenia relaksacyjne Odpoczynek u babci (techniką relaksacji Jacobsona).

Plastikowe klocki.

Dzieci leżą wygodnie na kocyku lub na dywanie, nogi mają wyciągnięte, ramiona ułożone wzdłuż tułowia.

– 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 (poduszkę), na którym (której) 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 (albo zrób ryjek), i napnij mocno mięśnie ust. Teraz rozluźnij mięśnie.

Poszczególne ćwiczenia trwają bardzo krótko – od 10 do 15 sekund. Tyle samo trwają przerwy między ćwiczeniami.

6. Rozmowa na temat czynnego wypoczynku.

- Jak lubicie odpoczywać?
- Czy zdrowo jest siedzieć cały dzień przed komputerem, czy – bawić się na podwórku?
- Jakie zabawy ruchowe lubicie?
- Czy zdrowo jest się poruszać? Dlaczego?

7. Zabawa Dokończ zdanie.

Dzieci kończą zdanie nawiązujące do ich ulubionej formy ruchu:

Najbardziej lubię poruszać się podczas...

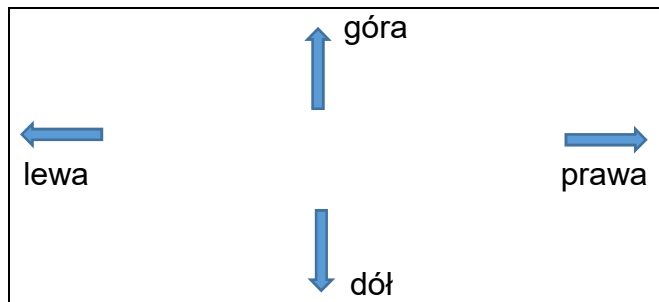
Kiedy mam czas wolny...

Po powrocie z przedszkola najbardziej lubię...

Uczniowie powinni...

Na spacer chodzę...

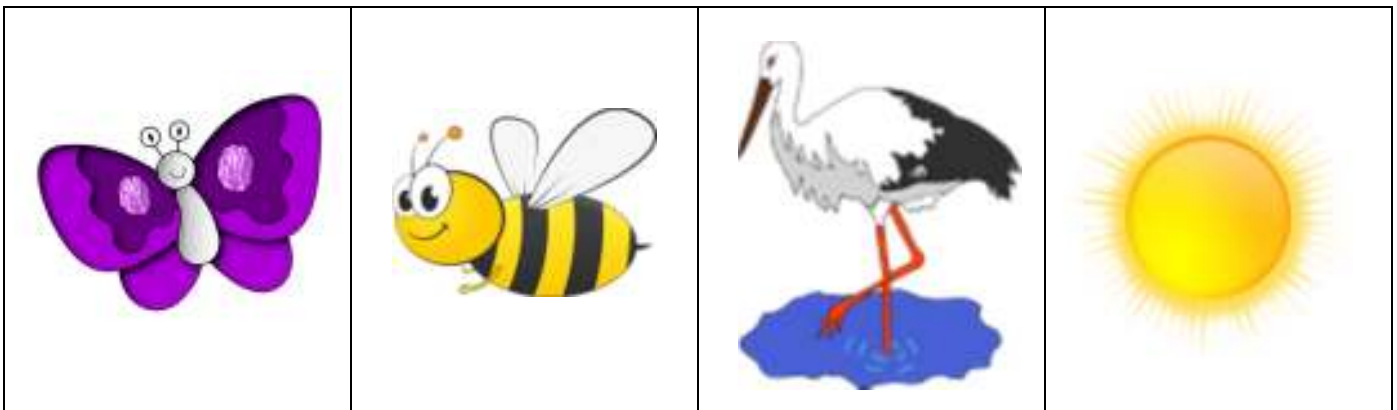
8. Zabawy kartką.



Wspólnie z dziećmi odczytujemy nazwy kierunków (czytanie całościowe). Dzieci, patrząc na wzór, kreślą w powietrzu, pod dyktando rodzica, odpowiednie linie. Potem rodzic określa kierunki, a dziecko kolejno umieszcza na kartce, np.: kolorowe nakrętki.

– Ćwiczenia orientacji na kartce papieru.

Kartka (formatu A3), małe obrazki przedmiotów; (można wyciąć ze starych czasopism, narysować lub wykorzystać proponowane przez nas).



Prosimy dzieci o wskazanie:

- prawego górnego rogu,
- lewego dolnego rogu,
- prawego dolnego rogu,
- lewego górnego rogu.

Potem dzieci kolejno umieszczają obrazki w rogach kartki według poleceń.

9. Uzupełnij karty pracy - „Odkrywam siebie”:

Karta pracy, cz. 3, nr 67.

- Obejrzyjcie obrazek przedstawiający koła nałożone na siebie. Pokolorujcie odpowiednio rysunki kół.
- Dokończcie rysować kwiatki według wzoru. Pokolorujcie rysunki.

PROPOZYCJE DODATKOWE:

<https://www.youtube.com/watch?v=23CmYNuEipk>

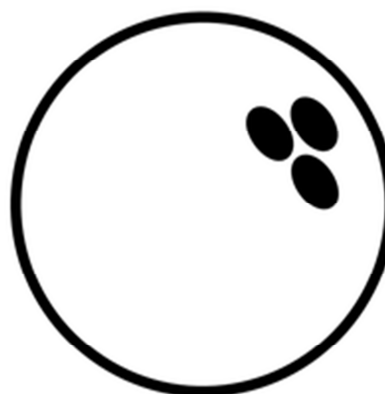
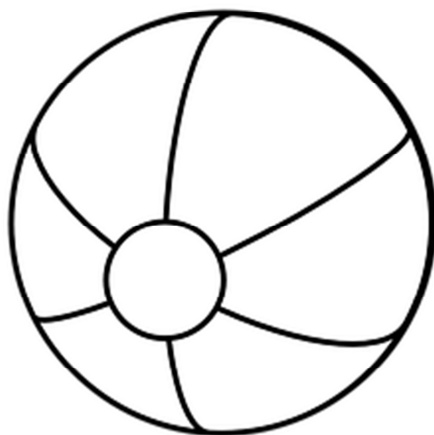
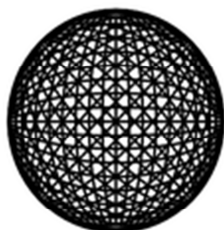
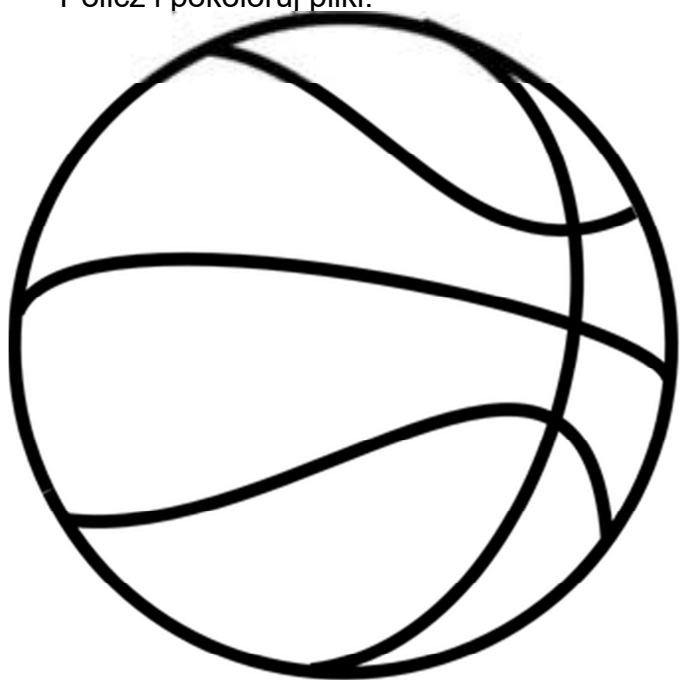
Lekcja 5 - Kierunki i przestrzeń W PODSKOKACH | RYTMIKA DLA DZIECI

https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj_ZkldQ

NAJPIERW SKŁON – WYGIBASY TV - piosenki dla dzieci - piosenka dla dzieci, dziecięce hity!

KARTA PRACY

Policz i pokoloruj piłki.



Pozdrawiamy i życzymy udanego weekendu



