**Propozycje zabaw i ćwiczeń w domu dla grupy VI- Maki**

**Drodzy Rodzice i kochane dzieci w tym dniu 23.10.(piątek) zapraszam do wspólnej zabawy w domu. A oto propozycje:**

* Chodzimy po pokoju- zabawa z rodzinką

-dzieci chodzą po pokoju naśladując kroki osoby wykonującej jakaś czynność np.:

-Chodzimy po pokoju, niosąc tacę ze śniadaniem

-Chodzimy po pokoju, niosąc kubek z gorącym mlekiem

-Chodzimy po pokoju, zbierając ziemniaki, które wypadły nam z worka

--Chodzimy po pokoju, niosąc ciężkie siatki itp.

* Zabawa zdjęciami z gazet

Potrzebne- gazety, nożyczki, kredki lub mazaki

Dzieci wycinają ze starych gazet różne zdjęcia- mogą to być portrety osób, zdjęcia pojazdów, domów, roślin, zwierząt itp. Dorysowują na nich różne elementy tak, żeby powstały ciekawe śmieszne prace.

* Tańcząca noga-zabawa ruchowa z elementem równowagi

Dziecko stoi gdy usłyszy muzykę unosi jedna nogę i wykonuje nią powolne ruchy: do przodu, do tyłu, w bok- kreślą dowolne rysunki w różnych płaszczyznach. Po krótkim odpoczynku wykonują to samo ćwiczenie druga nogą. Podczas zabawy należy utrzymać równowagę, stojąc na jednej nodze, i nie podpierając się nogą, która wykonuje ruchy.

1. **Ćwiczenia gimnastyczne- propozycje**

-osoby dorosłe trzymają sznurek zadaniem dziecka jest pod nim przejść tak aby nie dotknąć swoim ciałem(sznurek trzymamy coraz niżej do tego momentu aż dziecko nie będzie mogło przejść).

--ćwiczenia wyprostne –dzieci , we wspięciu na palcach, sięgają dłonią wysoko w górę, starają się zdjąć zabawkę z najwyższej półki, na zmianę –prawa ręką, lewą ręką

-ćwiczenia z elementem skoku-dzieci na klaśniecie w dłonie wykonują wyskok w górę odbijając się obunóż od podłogi. Utrudnienie: dzieci podskokiem wykonują półobrót.

-ćwiczenia głowy i szyi-Kto potrafi?. Dzieci w siadzie skrzyżnym, dłonie mają oparte na kolanach. Rodzic zadaje pytanie, a dziecko wykonuje

Kto potrafi dotknąć uchem ramienia?- skłon w prawą i lewą stronę

Kto potrafi dotknąć brodą klatki piersiowej? -wykonują skłon w przód

Kto potrafi dotknąć głową pleców?- wykonują skłon w tył

-ćwiczenia oddechowe- Łapiemy powietrze – dzieci w siadzie skrzyżnym, wykonują wdech, dmuchają w otwarte dłonie i szybko złączają je, łapiąc powietrze.

**2.Podaj rękę koleżance –zabawa taneczna na podstawie piosenki**

1. Już zaczyna się zabawa, śmieje się Natalia,

 Skacze z Sylwią Karolinka, biegnie z pieskiem Marta.

Ref.: Podaj rękę koleżance, razem się bawimy,

 Po co czekać na wakacje, gdy się przyjaźnimy.

1. A Patrycja z Dominiką usypiają kotka,

Na skrzypeczkach dylu –dylu zagra nam Dorotka

Ref.: Podaj rękę koleżance…….

 3.Marcin będzie kapitanem może na okręcie,

 Krzyś z Piotrusiem niosą ławkę, co okrętem będzie

Ref.: Więc podajmy sobie ręce……..

**Lustro- zabawa taneczna**

- podczas dźwięków usłyszanej muzyki dziecko wykonuje przez chwilę kroki i figury taneczne i próbuje je zapamiętać, potem to samo robi rodzic.

**-Ćwiczenie rytmiczne**- dziecko rytmizuje swoje imię i nazwisko, wyraźnie zaznaczając głosem akcent metryczny, a potem imiona dzieci z piosenki.

**-Ćwiczenia emisyjne**- powtarzanie fragmentów melodii na sylabach: na,na, ta,ta, la,la….

**Zabawa taneczna przy piosence**- dziecko razem z rodzicem tańczą zapamiętane wcześniej figury tańca.

**Zapamiętaj- zabawa rozwijająca szybką reakcję na sygnał**

Dziecko porusza się podskokami na pierwszy umówiony sygnał (klaśniecie w ręce)zatrzymuje się, na drugi(klaśniecie o kolana) - maszeruje do tyłu, na trzeci - ( tupniecie noga)-ponownie się zatrzymuje, na czwarty(klaśniecie dwa razy)- wraca do podskakiwania

**Spacer z rodzicem**-obserwacja jesiennej przyrody(rozmowy, wyciąganie wniosków z zaobserwowanych zjawisk)