

Dzień dobry „Jeżyki”.

Dn. 17. 06. 2020r.

Tematyka kompleksowa: **Bezpieczne wakacje.**



Temat dnia: Wycieczka do lasu.

I.

- Zabawy dowolne.
- Naśladujemy lot jaskółki w zabawie ruchowej.
- Zestaw ćwiczeń porannych z dnia 15. 06.201

II.

1. Opowieść ruchowa utrwalająca doskonalenie umiejętności rozróżniania strony lewej i prawej.

Cel:

- Uwrażliwianie na bezpieczeństwo zabaw i zajęć w terenie.

a) Popatrz na obrazki.



las



Park Narodowy- las, który jest pod ochroną, ze względu na ciekawe rośliny i zwierzęta.

b) Rodzic czyta opowieść ruchowa dla dzieci połączoną z ćwiczeniami artykulacyjnymi – „Spacerkiem po lesie”.

Na wstępie, informujemy dzieci, że w lesie trzeba zachować szczególną ostrożność, żeby się nie zgubić oraz dostosowujemy ubranie do warunków panujących w lesie, np. ochrona przed kleszczami.

Wybieramy się na wycieczkę do lasu, mamy brzydką pogodę, dlatego należy się odpowiednie ciepło ubrać. (Dziecko naśladuje czynności związane z ubieraniem się). Las znajduje się bardzo daleko, dlatego wybierzemy się na tą wycieczkę samochodem. (Dziecko naśladuje jazdę samochodem).

Już prawie jesteśmy w lesie, wybraliśmy się na spacer. Idziemy w kierunku starego drzewa. Jesteśmy w lesie. Idziemy cicho, aby nie spłoszyć zwierząt żyjących w lesie. (Dziecko skrada się na palcach). Drzewa poruszają gałęziami, słysząc szum wiatru. (Dziecko naśladuje ruchy gałęzi drzew i szum wiatru: szysz o różnym natężeniu).

Na ścieżce, po lewej stronie, spotykamy wiewiórkę, która wesoło skacze i szuka orzechów na zimę. (Dziecko wskazuje stronę lewą i naśladuje skakanie na ugiętych nogach z rękami zgiętymi przed sobą. Co pewien czas „wiewiórka” schyla się i szuka orzechów.)

Z drzewa na drzewo przelatuje dzięcioł. (Dziecko naśladuje lot ptaka – porusza się, machając rękami). Właśnie usiadł na jednym z drzew. Posłuchaj, jak stuka dziobem w jego korę.

(Dziecko przykuca rytmicznie stuka zgiętym palcem o podłogę, powtarzając słowa: stuk, puk,

stuk, puk). W oddali słysząc, jak drwale piłują drzewo. (Naśladowanie piłowania drzewa: zzz, zzz, zzz).

Na sośnie po prawej stronie siedzi wróbel i głośno ćwierka. (Dziecko wskazuje stronę prawą i przykucają i głośno ćwierka: ćwir, ćwir, ćwir). Idziemy dalej, przedzieramy się przez gęste zarośla, podnosimy wysoko nogi, omijając wysokie trawy. (Dziecko pokazuje, jak przeciska się przez zarośla. Idzie, wysoko podnosząc nogi, jakby przechodziło przez wysokie trawy). Nagle w oddali pojawił się niedźwiedź. Cicho pomrukuje i szuka kryjówki, aby położyć się do zimowego snu. (Dziecko idzie na czworakach i powtarza: wrr, wrr, wrr).

Na niebie pojawiły się ciemne chmury i zaczął padać deszcz. (Naśladowanie ruchami palców padający deszcz, powtarzanie: kap, kap, kap.) Niestety, nasza wycieczka dobiegła końca. Biegnijmy szybko do samochodów, aby schować się przed deszczem. (Bieg, otwieranie parasola, zakładanie kaloszy i marsz).

2.Zestaw ćwiczeń gimnastycznych: nr. VII (skakanki) wg. K. Właźnik lub zestaw ćwiczeń w wodzie- nr. II wg. K. Właźnik.

Cele:

- Wzmocnienie mięśni tułowia, brzucha, grzbietu, nóg.
- Ćwiczenie przeciw płaskostopiu.

a)Przygotowanie do ćwiczeń:

- Przygotowujemy dla dziecka skakankę lub inny przybór ją przypominający.

b) Przykłady ćwiczeń:

*Dziecko układa skakankę w kółeczko.

*Dziecko biega jak wiewiórka, na sygnał 'Ktoś idzie!' - dany przez rodzica- wskakuje do dziupli (do kółeczka zrobionego ze skakanki).

*Ćwiczenia tułowia- skłony w przód. Dziecko wykonuje siad kłeczny, trzyma skakankę, za końce (złożoną na połowę). Podnoszenie skakanki w górę, a potem jak najdalej w przód, powrót do siadu kłecznego.

*Ćwiczenie mięśni brzucha 'Kołyska'. Siad prosty, stopy oparte o środek skakanki, którą dziecko trzyma za końce. Dziecko wykonuje przejście do leżenia tyłem, z jednoczesnym podnoszeniem stóp skakanką i powrót do siadu prostego.

*Ćwiczenie równowagi „Winda”. Dziecko podkłada pod środek jednej nogi skakankę, trzymając ją za końce. Następnie dziecko zwinia skakankę na obie dłonie i podciąga w ten sposób stopę- „winda jedzie w górę”. Potem szybko rozwija skakankę z rąk i opuszcza stopę- „winda jedzie w dół”. To samo ćwiczenie wykonujemy z drugą nogą.

*Zabawa bieżna „Konik”. Dziecko biega trzymając skakankę za sobą, w obu rękach, za końce.

*Ćwiczenie tułowia- skłony boczne. Siad skrzyżny. Skakanka złożona na połowę- trzymana w górze. Dziecko wykonuje skłony tułowia w lewo i w prawo.

*Ćwiczenie mięśni grzbietu „Pastuszek gra na fujarce”. Leżenie na brzuszku, skakanka złożona w ósemkę. Łokcie wsparte w kółeczkach ósemki, zwinione, zbliżone do ust dłonie naśladują trzymanie fujarki. Dziecko przebiera palcami.

*Podskoki „Wyszywanie”. Skakanka rozłożona jak wstążeczka. Dziecko przeskakuje skakankę.

* Ćwiczenia stóp. Chwytywanie i unoszenie skakanki palcami stopy nogi lewej i prawej.

* Marsz.

Jeśli jest upalny dzień i dziecko ma możliwość skorzystania z basenu- może zamiast zestawu ćwiczeń gimnastycznych wykonać kilka ćwiczeń w wodzie.

*Przejście po wodzie przez środek basenu.

*Zabawy w wodzie z gumową piłeczką lub zabawkami do kąpieli.

*Naśladowanie pływającej rybki.

*Chłapanie wodą- naśladowanie burzy na morzu.

III

- Nazwij zwierzęta leśne. Powiedz, które zwierzę jest pierwsze, drugie,, dziesiąte- **karta pracy 1.**

- Zabawy dowolne.

Karta pracy 1.



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.

9.



10.



- Zabawy dowolne.

