

Dzień dobry „Jeżyki”.

Dn. 18. 06. 2020r.

Tematyka kompleksowa: **Bezpieczne wakacje.**



Temat dnia: Jak dobrze się zbudzić o świcie.

I.

- Zabawy dowolne.
- Popatrz na obrazki dzieci wypoczywających na koloniach. Powiedz:
- Czym się zajmują?
- Czy są zadowoleni?





- Zestaw ćwiczeń porannych z dnia 15. 06.201

II.

1. Zabawa taneczna z piosenką: „Ranek na jeziorze”.

Cel:

- Nauka układu tanecznego w formie poleczki.

a) Zabawa rytmiczno- ruchowa: „Jak dobrze się zbudzić o świcie”.

- Słuchanie tekstu czytane przez rodzica.

*Jak dobrze się zbudzić o świcie.

Jak dobrze się zbudzić o świcie, ach.

Jak dobrze się zbudzić o świcie, ach

I śpiewać jak ranny ptak.

*Jak dobrze się zbudzić o świcie.

Jak dobrze się zbudzić o świcie, ach.

Jak dobrze się zbudzić o świcie, ach

A jeszcze jest lepiej spać.

- Rodzic czyta tekst jeszcze raz, a dziecko powtarzając tekst próbuje rytmicznie wyklaskać każdy wers.

- Dziecko próbuje stworzyć swoją melodię do podanego tekstu i zaśpiewać ją.

b) Praca z obrazkiem.

-Popatrz na obrazki jeziora.





- Opowiedz o jeziorze na obrazkach, o dzieciach, które tam wypoczywają, opowiedz o pogodzie nad jeziorem.

c) Słuchanie piosenki.

https://youtu.be/xnP5dvO2_KY

- Dziecko swobodnie porusz się przy piosence.

d) Wysłuchanie piosenki "Poleczka".

<https://youtu.be/wYSzeb6jrTM>

- Dziecko próbuje potaćzyć krokiem poleczki, jak na obrazku.

2.Zestaw ćwiczeń gimnastycznych: nr. VII (skakanka) 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 kleczny, trzyma skakankę, za końce (złożoną na połowę). Podnoszenie skakanki w górę, a potem jak najdalej w przód, powrót do siadu kłęcznego.

*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, zwinięte, 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.

*Przejdźcie po wodzie przez środek basenu.

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

*Chłapanie wodą- naśladowanie burzy na morzu.

III

- Nazwij pojazdy. **Karta pracy 1.**

*Otocz czerwoną kredką każdy pojazd poruszający się po ulicy lub po torach.

*Otocz zieloną kredką każdy pojazd poruszający się w powietrzu.

*Otocz niebieską kredką każdy pojazd poruszający się po wodzie.

- Zabawy dowolne.

Karta pracy 1.



