



Dziś wyruszamy na wakacje...

(załóżcie stroje gimnastyczne)

Na początek odgadnij czym będziemy się poruszać:

ZGADNIJ JAKI TO POJAZD?



(rower)

Ćwiczenie 1

„Rajd rowerowy” – kładziemy się na dywanie w leżeniu tyłem. Naśladuj jazdę rowerem do słów rymowanki: *Jedzie rowerek na spacer, jaki z tyłu ma numer.*

Następnie rowery wjeżdżają pod górkę – zwalniają, zjeżdżają z góry – przyspieszają, jadą po prostej – bardzo szybko. Na koniec wymień wakacyjne miejsca, do których przyjechał Twój rower.

ZGADNIJ JAKI TO POJAZD?



(łódź)

Ćwiczenie 2

„Łódzie” – weź koczek. Usiądź w klęku na złożonym na pół kocyku. Kocyki to łódzie, a ręce to wiosła. Przepłyn, odpychając się od podłogi, w wakacyjną podróż.

Dla rodzica: Po drodze dziecko napotyka różne trudności i przeszkody. Musi przepłynąć pod stołem, pokonać slalom między przeszkodami.

ZGADNIJ JAKI TO POJAZD?



(samolot)

Ćwiczenie 3

Włącz muzykę. Kiedy gra naśladuj ruchem samolot. Kiedy rodzic zatrzyma utwór muzyczny twój samolot ląduje. Wzbija się znów, kiedy słysząc dźwięk muzyki.

ZGADNIJ JAKI TO POJAZD?



(balon)

Ćwiczenie 4

Zamieniasz się w balon. Kiedy rodzic uderza w dłonie balon unosi się jak najwyżej (stajesz na palcach). Kiedy rodzic tupie nogami balon powoli opada na podłogę.

Ćwiczenie 5

Pojazdy. Twoim zadaniem będzie stanąć w odpowiedniej pozycji w zależności od rodzaju pojazdu, który wymieni rodzic. I tak kiedy usłyszysz:

- Pojazdy poruszające się po niebie - podskocz!
- Pojazdy poruszające się po ziemi- wykonaj skłon i dotknij palcami podłogi!
- Pojazdy poruszające się na wodzie – usiądź na czymkolwiek bylebyś nie dotykał podłogi.

Dla rodzica: samochód – rower – balon – autobus – poduszkowiec – lokomotywa– ciężarówka– kolej jednoszynowa – skuter/motorower – motocykl – riksza - żaglówka – skuter– traktor – pociąg – tramwaj – trolejbus – prom

PS: jeśli nie znasz jakiegoś pojazdu poproś rodzica o pomoc w wyszukaniu informacji w Internecie.

Ćwiczenie 5 - relaksacja

Pojazd marzeń

Usiądź lub połóż się wygodnie (ok. 10 sekund). Zamknij oczy. Pomyśl kolejno o każdej części swojego ciała. Pomyśl o swoich stopach- niech odpoczną, pomyśl o swoich kolanach- niech odpoczną, pomyśl o swoich udach- niech odpoczną, pomyśl o swoich plecach- niech odpoczną. Pomyśl jakie części ciała stykają się z podłogą lub krzesłem. Dzisiaj wybierzesz się w podróż samochodem twoich marzeń. To cudowny pojazd: może jeździć, latać, pływać i nurkować. Stoi teraz przed tobą, przyglądasz mu się ze zdziwieniem. Podchodzisz bliżej. Widzisz otwarte drzwi i zaciekawiony wsiadasz do środka. Rozglądasz się w samochodzie. Masz ochotę wybrać się na przejażdżkę. Siadasz i zapalasz silnik. Pojazd porusza się wolno naprzód. Nabierasz pewności siebie i ruszasz szybciej. Masz dużo czasu, żeby cieszyć się tą podróżą. Uważaj na wszystko, co widzisz i słyszysz. Co czujesz w czasie tej wyprawy? Nadchodzi czas powrotu. Widzisz już miejsce, z którego wyruszyłeś. Samochód zwalnia. Zatrzymujesz go. Wsiadasz i przyglądasz mu się. Żegnasz się ze swoim wymarzonym samochodem i pomału wracasz do nas. Poruszasz palcami, ramionami i nogami. Otwierasz oczy, budzisz się.

(Na podstawie: H. Teml, „Relaks w nauczaniu”, Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1997)



Zadanie: poproś rodzica o włączenie stopera – a ty jak najszybciej przebierz się w strój codzienny.

NA KONIEC:

**Zaprojektuj swój pojazd marzeń ...
(wyślij nam zdjęcie)**

