

Moja rodzina – materiały na 27.05.2020

Zabawy z rodzicami



1. Gimnastyka poranna ☺



1. Słonko świeci — deszcz pada.

Na hasło: „Słonko świeci!” — dziecko chodzi w różnych kierunkach po pokoju, a na zawołanie: „Deszcz pada!” — biegnie pod ścianę i staje prosto (całym ciałem przylega do powierzchni ściany).

2. Kwiaty rosną, kwiaty więdną.

Kwiaty zwiędły - dziecko w przysiadzie podpartym; kwiaty rosną po deszczu – dziecko powolnie prostuje się do stania

3. Bocian brodzi po łące.

Dziecko maszeruje z wysokim unoszeniem kolan, staje na jednej nodze i naśladowanie klekot boćka: „Kle-kle-kle”. Wykonujemy ćwiczenie na zmianę na zmianę: chód i stanie jednonóż na prawej i lewej nodze.

4. Koniki.

Dziecko biega i chodzi w różnych kierunkach — konik biegnie kłusem i idzie stępą.

2. Ćwiczenia orientacji na kartce papieru. Przygotuj: kartkę z bloku rysunkowego, kartkę w kratkę, ołówek, kredki: czerwoną, niebieską, zieloną, czarną.

- Usiądź przy biurku lub przy stole. Połóż przed sobą kartkę z bloku rysunkowego. Wskaż na kartce:
 - górny brzeg kartki
 - dolny brzeg kartki
 - prawy brzeg kartki
 - lewy brzeg kartki
 - lewy górny róg
 - prawy górny róg
 - lewy dolny róg
 - prawy dolny róg
- Połóż przed sobą kartkę w kratkę. Narysuj na kartce linie zgodnie z instrukcją:
 - od góry do dołu 2 linie czerwone
 - od dołu do góry 2 linie czarne
 - od lewego brzegu do prawego 3 linie zielone
 - od prawego brzegu do lewego 3 linie niebieskie

3. Zabawy z mapą.

(Duża mapa jest na następnej stronie)

- Wskaż na mapie górny i dolny brzeg
- Powiedz co znajduje się na górze mapy, a co na dole, z pomocą Rodzica spróbuj nazwać kierunki świata (północ, południe)
- Powiedz co znajduje się z prawej, a co z lewej strony mapy, z pomocą Rodzica spróbuj nazwać kierunki świata (wschód, zachód)
- Odszukaj na mapie miejsce zamieszkania, wskaż drogi do morza i w góry.
- Określ położenie miasta względem Warszawy (na prawo od Warszawy, na lewo, w górę, w dół).





4. Zabawy i ćwiczenia ruchowe

Zestaw ćwiczeń wzmacniająco - rozciągający

Każdą pozycję ze zdjęcia wytrzymaj kilka sekund:

- podpór (deska) przodem
- wykrok
- siad rozkroczny



- stanie wyprostowane, ręce w górę, brzusek wciągnięty
- skłon, lekko ugięte kolana, plecki proste "skoczek narciarski"



- przysiad przy ścianie "krzeselko"
- niski, szeroki przysiad, kolanka na zewnątrz

- podpór tyłem
- leżenie tyłem, biodra w górę



5. **Mój wymarzony dom** – zabawy konstrukcyjne

Wspólnie z Rodzicami zbudujcie wymarzony dom używając klocków, które posiadacie w domu.

