

DZIŚ KOCHANE DZIECI PORUSZAMY SIĘ Z ANIELKĄ I PIOSENKĄ 😊

– poćwiczmy i bawmy się przy tym świetnie!

A na początek...

1. Jakie to ptaki" - zabawa dydaktyczno – ruchowa.

Dziecko rozwiązuje zagadki o ptakach, a następnie na sygnał mamy/taty naśladuje ich lot. (Zagadki dziecko może losować z jakiegoś „magicznego” pudełeczka, dzieci uwielbiają element tajemniczości, zaskoczenia 😊) Dodatkowo załączamy ilustracje ptaków.

Zagadki:

1. Pod dachem ma gniazdo z gliny, na niebie kręci kółka. Jej przysmak to są muchy, cóż to za ptak ... (jaskółka)
2. Ma długi czerwony dziób na jednej nodze stoi. Swe gniazdo na dachu splótł. I każda żaba się go boi... (bocian)
3. Rano nas budzi swym głosem jak dzwonek, ten mały szary ptak... (skowronek)
4. Słychać ją w koło wśród sosen i buków, jak woła wesoło ku-ku-ku... (kukułka)
6. Ptaszek ten od zawsze leczy chore drzewa. I dlatego właśnie stuka zamiast śpiewać... (dzięcioł)

2. „Zamieniamy się w ptaki" - zabawa ruchowo – naśladowcza.

Na umówiony sygnał (np. klaśnięcie) dziecko biega lub spaceruje w różnych kierunkach, w pokoju.

Kiedy padnie hasło „BOCIAN" zadaniem dziecka jest chodzenie z unoszeniem wysoko kolan do góry, naśladując chód bociana lub stoi na jednej nodze utrzymując równowagę. Na kolejny sygnał (klaśnięcie) dziecko ponownie biega w różnych kierunkach.

Na hasło „WRONA"- zatrzymuje się i kracze kra kra kra...

Na hasło „WRÓBELEK" - zatrzymuje się i woła ćwir ćwir ćwir...

3. „Pląsy czapli" - rozgrzewka rytmiczno-ruchowa przy utworze A. Vivaldiego

„Wiosna"– dziecko trzyma w prawej i lewej dłoni wstęgę bibuły/ chustkę/ apaszkę

- prawa ręka wyciągnięta w bok unosi się w górę i opada w dół, to samo lewa; potem obie naraz, i obie na przemian;
- machanie obydwojoma ramionami uniesionymi w górę w tym samym kierunku z jednoczesnym skłonem głowy na boki;
- łączenie dłoni nad głową i rozkładanie ramion na boki;
- krążenie głową i biodrami;

- ruchy naprzemienne: prawa dłoń do lewego kolana (i odwrotnie) z pochylaniem ciała do przodu;
- ruchy naprzemienne: prawy łokieć do uniesionego lewego kolana (i odwrotnie);
- skoki rozkroczno-zwarte (czyli „pajacyki”);

4. „Bocian i żaby” - zabawa rytmiczno-ruchowa przy piosence – dziecko wykonuje ćwiczenia do wtóru z piosenką:

Kle, kle, kle, kle – słyhać dookoła. (trzyma ręce wyprostowane przed sobą i klaszcze w dłonie)

Co to? Co to? (przykłada dłoń do czoła i rozgląda się na boki)

Bocian żabki woła! (imitując oczy żabek układa przy głowie, dłonie zaciśnięte w pięść)

Przyfrunął na łąkę, przystanął na nodze. (stoi chwilę na jednej nodze)

A zielone żabki bały się go srodze, a zielone żabki bały się go srodze.

Kum, kum, kum, kum – tak cicho kumkały.

Hop, hop, hop, hop – w trawę uciekały. (w siadzie podpartym – wykonuje „żabie” skoki)

5. „Strusie jajko” - zabawa z piłeczkami przy muzyce relaksacyjnej .

Dziecko leży na plecach z piłeczką/zwiniętą kulką papieru, na brzuchu i ramionami wzdłuż ciała. Powoli porusza wyprostowanymi ramionami po podłodze do głowy i z powrotem do pozycji wyjściowej. Potem bierze piłeczkę do jednej ręki, którą trzyma wzdłuż ciała. Druga ręka leży wyprostowana przy głowie. Przenosi rękę z piłeczką po podłodze, przekłada piłeczkę do drugiej ręki i opuszcza ją wzdłuż ciała. Ponownie wykonuje ćwiczenie. Ćwiczenie to można modyfikować oraz wykonywać w pozycji siedzącej i stojącej. Na koniec rozluźnia ramiona.

