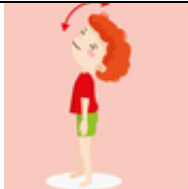


17.04.2020r. – piątek

Zajęcia ruchowe dla dzieci 3-4 letnich

Na dobry początek dnia... mała rozgrzewka! 😊

	Lekki rozkrok, ręce wyprostowane w łokciach, wymachy do przodu i do tyłu.
Ruch głową do przodu i do tyłu („tik-tak”)	
	Rozkrok, ręce wzdłuż ciała, skłony boczne z jednoczesnym dotknięciem kolana.
„Pajacyki” w parach – poprośmy do zabawy mamę/tatę/brata/siostrę ;) Pamiętajmy o złączonych dłoniach.	
	Klęk podparty, naprzemienne unoszenie ręki i nogi.
Leżenie tyłem, unoszenie wyprostowanych nóg, ruchy poziome/pionowe („nożyce”).	

**Świetnie! Rozgrzewka za nami ☺,
a teraz kilka kolejnych propozycji zabaw ruchowych....**

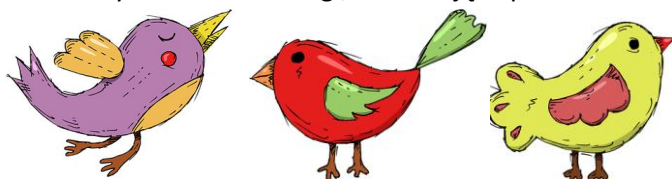
„Wysoko, nisko” – maszerujemy po pokoju, na hasło: „wysoko”, zatrzymujemy się i wznosimy ramiona w górę, na hasło: „nisko”, poruszamy się w pozycji na czworakach.



„Stokrotki i słoneczniki” – nadal maszerujemy po pokoju, na hasło: „Stokrotki”, dzieci wykonują przysiad podparty, a na hasło „Słoneczniki”, we wspięciu na palcach, wyciągają ramiona jak najwyżej w górę.



„Ptaszki na drutach” – do tego zadania przyda nam się *taśma malarska/sznurek/wstążka lub po prostu brzeg dywanu*. Spacerujemy przy dźwiękach muzyki, dowolnej relaksacyjnej, kiedy muzyka milknie, ustawiamy się na brzegu dywanu. Im więcej zaangażujemy w tą zabawę osób będzie ciekawiej. Chodzi o utrzymanie równowagi, orientację w przestrzeni i szybką reakcję.



„Skoki zwierzątek” – wyznaczamy dziecku start i metę, jego zadaniem będzie wykonywanie skoków jak „Żabki” i „Zajączki”.

„Żabka” – dziecko z przysiadu podpartego, prostuje nogi z wyskokiem w górę i z przemieszczeniem się w przód, do przysiadu podpartego.

„Zajączek” – dziecko z przysiadu podpartego, przenosi ramiona w przód do podporu, unosi biodra przez odbicie nóg od podłoża (ciężar ciała spoczywa na dłoniach) i powracają do przysiadu.



„Ćwiczenia oddechowe” – aby wyregulować oddech i nieco się odprężyć...

dziecko kładzie się na plecach i przetacza się trzykrotnie z leżenia tyłem do leżenia przodem. Po wykonaniu obrotów, leżąc tyłem, ramiona trzymają wzdłuż tułowia. Następnie przenoszą ramiona za głowę i wykonują wdech, a gdy ramiona wracają do pozycji wyjściowej, dziecko wykonuje wydech.



Na koniec, mamy do zaproponowania Wam wykonanie **pracy plastycznej pt. „Kogut”** – praca z wykorzystaniem technik mieszanych.



Potrzebne materiały: nożyczki; szablon koguta, biała kartka papieru formatu A4, suche pastele, flamaster, klej.

Wykonanie: Dziecko wycina szablon koguta. Kredkami pastelowymi pokoloruj obrzeża szablonu, następnie połóż szablon koguta na białą kartę papieru i palcem rozcieraj pastele w kierunku kartki tak, by powstał kontur dookoła wycinanki. Jeśli chcesz możesz dorysować oczko pisakiem.

