


24.04.2020

Dzień dobry !

 **Dziś zapraszamy na zajęcia gimnastyczne z naszej akcji „Zdrowo i Sportowo” , można zaprosić rodzeństwo. Na pewno zabawa będzie udana.**

Przebieg zajęć:

Rozgrzewka

1. „Berek – ogrodnik”

Ogrodnik (rodzic) próbuje złapać robaczki/szkodniki, czyli przebiegające dzieci. Kto zostanie złapany musi usiąść na grządce (na linii w poprzek trasy biegu). Ostatnie dziecko, które nie zostanie złapane może być w nagrodę ogrodnikiem w kolejnej turze. UWAGA: w trudniejszej wersji, dzieci – robaczki zamiast przebiegać, mogą skakać na jednej nodze, skakać obunóż, bokiem, tyłem itp.

Wszystkie złapane robaczki – dzieci wykonują zadania:

- Skok
- Przysiad
- Pajacyk

Część główna

2. „Sadzimy kwiatki” (koordynacja oko-ręka, siła mięśni, ogólna sprawność)

Każde dziecko pomaga teraz ogrodnikowi czyli rodzicowi. Przygotowujemy płaskie znaczniki (mogą być np. klocki) i ustawiamy je w 2 liniach/rzędach (parami naprzeciwko siebie). Dodatkowo potrzebne będą małe piłki. Dzieci przenoszą (przesadzają kwiatki) z jednej strony na drugą.

a. Najpierw przenoszą piłkę tylko prawą ręką;

b. Następna runda to lewa ręka;

c. Najtrudniejsze: przenosimy piłkę i przekładamy ją z jednej np. z prawej do drugiej czyli do lewej ręki lub podnosimy i kładziemy po drugiej stronie używając 2 rąk.

UWAGA: za jednym razem można przenieść tylko jedną piłkę. Podnosimy piłkę z jednej strony linii/rzędu/grządki i przekładamy na drugą po przeciwnej stronie. Dla utrudnienia można zwiększać odległość pomiędzy znacznikami. Uwaga! Aby podnieść piłkę nie schylamy się ani nie klękamy, tylko uginamy lekko kolana.

3. „Wiatr Łobuziak” (refleks, wytrzymałość, koordynacja oko-ręka)

Rodzic lub dziecko jest wiatrem, który przewraca kwiatki – znaczniki tzn. odwraca je do góry nogami. Pozostałe dzieci – pomocnicy ogrodnika naprawiają szkody wiatru i odwracają znaczniki na prawidłową (wyjściową) pozycję.

UWAGA: Zabawa kończy się na sygnał prowadzącego lub gdy wszystkie znaczniki są albo prawidłowo położone (wygrali ogrodnicy), albo wszystkie są odwrócone (wygrał wiatr). Można też ustalić określony czas zabawy i głośno odliczać.

Zakończenie – ćwiczenia rozciągające

5. „Porządki w ogrodzie”

Ogród trzeba posprzątać. Orodnicy (dzieci) wykonują następujące zadania:

- Chodzimy dookoła sali i robimy długie kroki – omijamy kałuże po wiosennym deszczu. Idziemy przodem, bokiem i tyłem, powoli i dokładnie rozciągamy nogi
- Skłony – dotykamy rączkami podłogi – zamiatamy liście
- „motylek” – dzieci siedzą i mają złączone stopy, machają kolankami w górę i w dół – do pięknego i czystego ogrodu przyleciały motyle.

Sluchanie wiersza pt. „Ekologia” D.Klimkiewicz W.Drabik Zabawa „Ekoludek segreguje śmieci”.

Wdrażanie dziecka do podejmowania działań związanych z ochroną środowiska.
Omówienie znaczenia słowa ekologia.

PROPOZYCJE ZABAW

1. Dziecko słucha wiersza:

EKOLOGIA

D.Klimkiewicz W.Drabik

*Ekologia- mądre słowo,
a co znaczy- powiedź, sowo?
Sowa chwilę pomyślała
i odpowiedź taką dała:
„To nauka o zwierzakach,
lasach, rzekach, ludziach, ptakach.
Mówiąc krótko, w paru zdaniach,
o wzajemnych powiązaniach
między nami, bo to wszystko
to jest nasze środowisko.
Masz je chronić i szanować”
- powiedziała mądra sowa....*

2. Rozmowa na temat wysłuchanego tekstu

- Co to jest ekologia?
- Co to jest środowisko?
- Co dzieci zrobiły, aby zadbać o planetę?

- Co to znaczy segregować śmieci?

3. Zabawa „Ekoludek segreguje śmieci” - rodzic pokazuje dziecku różne opakowania po produktach spożywczych i innych: szklane, metalowe, papierowe, plastikowe; dziecko dotyka, ogląda, przedmioty, dostrzega różnice między nimi. Na koniec dzieli je na gromadki ze względu na materiał, z którego są zrobione. Rodzic tłumaczy, że właśnie dokonał segregacji odpadów i wyjaśnia, że dzięki temu mogą być one powtórnie wykorzystane, a to jest działanie dobre dla Ziemi.

4. Niespodzianka – „Misiozagadka”

<https://www.youtube.com/watch?v=gvwhaoc6IoA>

Życzymy udanej zabawy 😊

Pani Danusia i Pani Klaudia