

Witam rodziców i kochane nasze „Motylki”. Zapraszam do wesołej gimnastyki.

Temat – Kto pierwszy do mety. Ćwiczenia gimnastyczne. Wyścig z jajkiem.

Cel – rozwijanie sprawności ruchowej, zwinności.

1. Rodziców poproszę o przygotowanie: jajka ugotowanego na twardo, łyżki, pokrywki od garnka, sznurka, dwóch krzeseł, dowolne klocki, koszyczek lub wiaderko, stara gazeta, maskotka zajaczka lub inna, chustka do zawiązania oczu.

2. Na początek rozgrzewka z gimnastyką Fruzi:

https://www.youtube.com/watch?v=3ucDVAsz_C0

3. Wyścig z jajkiem. Poproszę rodziców o wyznaczenie z klocków linii startu i mety. Prosimy dziecko, żeby przeniosło jajko na łyżce w taki sposób, aby nie spadło. Żeby nie było tak łatwo i przyjemnie, możemy mierzyć czas, zorganizować wyścig. Zaproponować konkretny sposób poruszania się, np. tyłem, bokiem, stopa za stopą, na kolanach, wielkimi krokami, na palcach, na piętach. Dołożyć przeszkody (np. klocki), na które nie można nadepnąć, zawiązać oczy. Dziecko powinno starać się przez całą trasę trzymać wyprostowaną rękę i oczywiście nie zgubić jajka.

4. Jajeczna czołganka. Rozciągamy sznurek od jednego krzesła do drugiego, krzesła stoją w dowolnym odstępnie jedno od drugiego. Dziecko ma za zadanie pokonać – czołgając się i trzymając jajko w ręku – wyznaczoną trasę, a następnie włożyć je do koszyczka. W trakcie czołgania dziecko nie może dotknąć sznurka.

5. Doczep ogonek zajaczkowi. W dowolnym miejscu (bezpiecznym dla dziecka) zawieście planszę z zajaczkim, którą proponuję. Miejsce na ogonek można wykleić taśmą dwustronną, plasteliną i rozdawać dzieciom małe kuleczki waty, płatki kosmetyczne, lub jeden duży z pinezką. Do dowolnego rytmu przygotowanego przez rodziców – dziecko z zawiązanymi oczami biegnie i przykleja (przypina) zajaczkowi ogonek.



6. Zajączkowa przeprawa. Informujemy dziecko, że musimy pomóc zajączkowi przedostać się przez rzekę na drugą stronę za pomocą tratwy. Pokażcie dzieciom, jeśli same nie będą wiedziały, w jaki sposób poruszać się do przodu siedząc na gazecie, a na ich kolanach położcie zajączka lub inną maskotkę. Muszą przedostać się do wyznaczonego miejsca, cały czas pilnując, żeby zajączek (bądź inna maskotka) nie spadł z kolan.

7. Zbijające jajko. Potrzebujemy plastikowych kubeczków lub kręgli i piłki. Wyznaczamy miejsce, z którego będziemy rzucać, a po przeciwnej stronie ustawiamy kubki lub kręgle. Dzieci rzucają piłką tak długo, aż wszystkie kubeczki, kręgle się przewrócą.

8. Kto potoczy dalej jajko. Rozkładamy sznurek. Zaznaczamy linię startu. Dziecko wraz z rodzicami (raz dziecko, raz rodzic) toczy jajko po linii, którą wyznacza sznurek. Za pomocą klocka, każdy z uczestników zaznacza, dokąd doturlało się jego jajko. Wygrywa ten, którego jajko poturlało się jak najdalej.

9. Pokaż co robiłam. Wykorzystacie chustki, które wcześniej przygotowaliście. Rodzic wykonuje przed dzieckiem różne czynności z chustką np. zwija chustkę w rulon i prostuje ją; porusza rozłożoną chustką do przodu i do tyłu; dmucha na chustkę trzymaną w wyciągniętych rękach; wykonuje obroty z chustką wokół własnej osi. Dziecko zapamiętuje pokazywany ruch i go naśladuje.

10. Pożegnanie różnych części ciała. Proszę rodzica o przygotowanie łyżki i pokrywki od garnka. Grajcie rytmicznie, a dziecko maszeruje po pokoju; na jedno uderzenie łyżką w pokrywkę dziecko zatrzymuje się i wykonuje ruchy wymienionymi przez rodzica częściami ciała np. żegna się lewy łokieć z prawym kolaniem, prawa dłoń z lewą stopą, ręka z brzuszkiem. Wiem, że nasze „Motylki” są zawsze pełne pomysłów i podpowiedzą rodzicom jakie jeszcze inne części ciała mogą się żegnać.

Podziękujcie swoim rodzicom za wspólną gimnastykę i zatańczcie z nimi taniec.

<https://www.youtube.com/watch?v=O-4Pq1CYrtI>

Życzę wesołej zabawy. Do zobaczenia w poniedziałek.

Dla chętnych dzieci karta pracy.

