

Zajęcia na dzień 21.05.2020

„O zdrowie dbamy”

Kochani, to już prawie koniec kolejnego tygodnia naszych internetowych zajęć. Dziękujemy Wam za wytrwałość i zaangażowanie. Dzisiaj zapraszamy do zabaw przy piosence i ćwiczeń gimnastycznych.

Celem zajęć będzie:

- kształtowanie prawidłowej postawy ciała,*
- uświadomienie konieczności dbania o zdrowie,*
- rozwijanie słuchu muzycznego i poczucia rytmu.*



Zajęcia pierwsze – muzyczne



Przywitajmy się z „Gimnastyką Smyka”, wykonujcie ruchy zgodnie z treścią utworu <https://www.youtube.com/watch?v=351fw50UOn8&list=RDn14AtqPWIME&index=18>

Jeśli już poruszaliście się troszeczkę, to usiądźcie i posłuchajcie piosenki o zdrowiu <https://www.youtube.com/watch?v=FYgVQzgr6dw>

A teraz posłuchajcie jeszcze raz i powtarzajcie wersy zwrotek na zasadzie echa, wyklaskujcie rytm refrenu lub wystukujcie go łyżkami. Rodzice też się włączą i będzie super orkiestra.

A czy wiecie jaki zawód wykonuje osoba, do której chodzicie z Rodzicami, gdy coś Was boli, źle się czujecie, macie gorączkę, która dba o Wasze zdrowie? To lekarz. Poniżej znajdziecie ilustracje dotyczące zawodu lekarza, zwróćcie uwagę na akcesoria z nim związane, nazwijcie je głośno i wyraźnie:

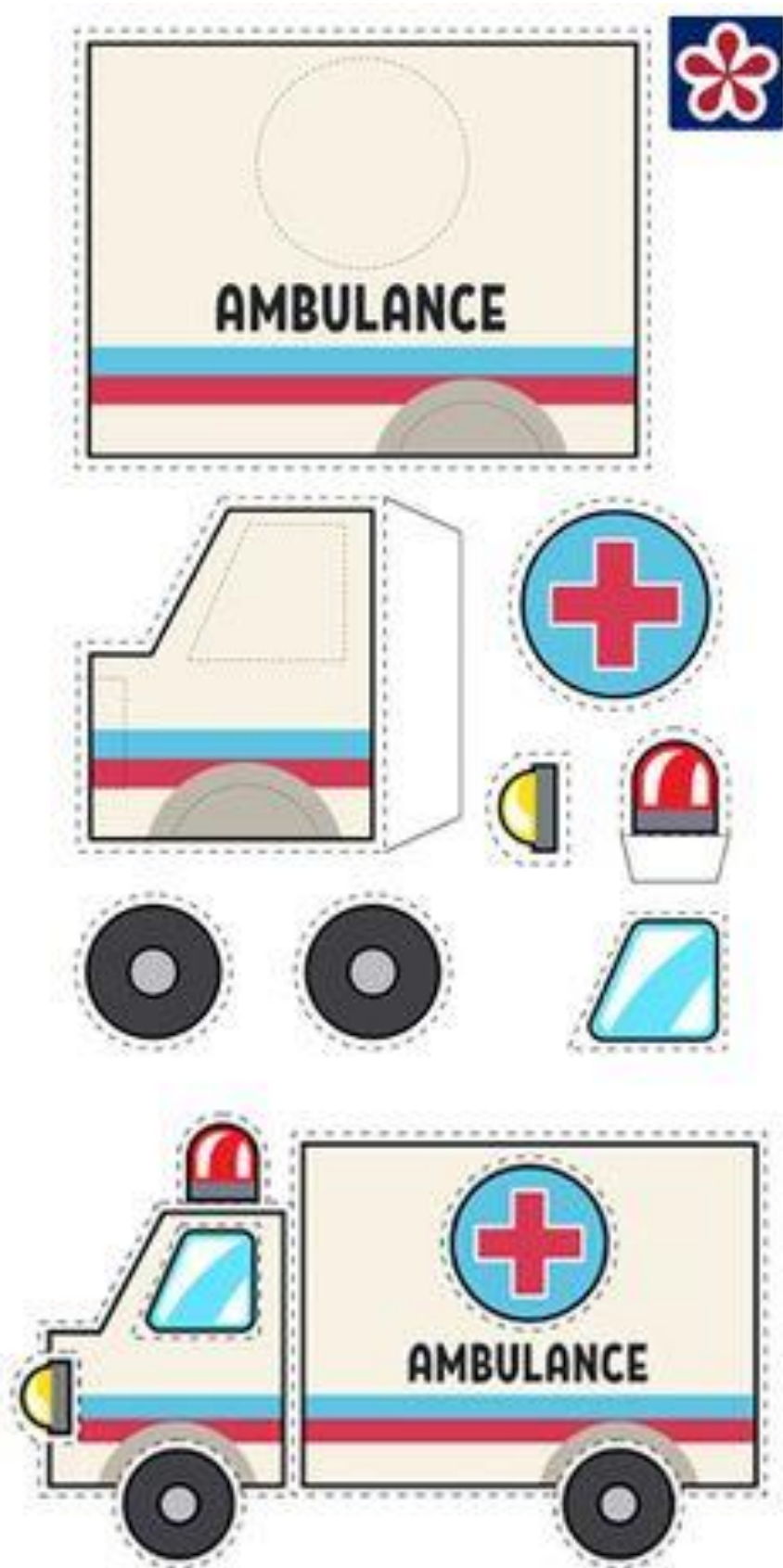
- lekarstwa, witaminy
- termometr,
- recepta,
- strzykawka, zastrzyk
- apteczka,
- stetoskop,
- ambulans, karetka pogotowia.



A to możecie pokolorować sami.



I skleić ambulans. „Jeżyki”- spróbujcie samodzielnie wycinać elementy pojazdu, musicie ćwiczyć ręczki.



Zajęcia drugie – ruchowe



A teraz czas na porcję ruchu, bo **Ruch To Zdrowie**. W tym tygodniu wykorzystujemy elementy metody p. Weroniki Schernborne, więc zdejmujemy swetry, bluzy i kapcie. Odkładamy ładnie na krzesółko i przy otwartym oknie robimy kilka głębokich oddechów.

Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni

Wagoniki – rodzic siedzi w rozkroku, obejmując rękoma siedzące przed nim dziecko. Poruszają się po pokoju w różnych kierunkach.

Jak najwyżej – leżymy na plecach na podłodze. Sięgamy rękoma i nogami „do sufitu”, wyciągamy je jak najwyżej, naśladujemy ruchem dłoni gest wkręcania żarówek.

Bączek – siedzimy na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi. Odpychając się rękoma, próbujemy samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.

Ćwiczenia oparte na relacji „z”

Lustro – rodzice i dzieci siedzą naprzeciwko siebie, dziecko wykonuje dowolne ruchy, gesty, wykorzystuje mimikę twarzy, rodzic naśladuje ruchy dziecka – zmiana ról.

Domki – rodzic w klęku podpartym, tworzy domek dla swojego dziecka. Dziecko wchodzi do domku (siada skulone pod rodzicem). Dziecko potem wychodzi spod domku, przechodzi między jego nogami i rękami.

Ćwiczenia rozwijające relacje „przeciwko”

Paczka – dziecko zwija się w kłębek na dywanie a dorosły próbuje je „rozwiązać” (zmiana ról).

Przepychanie – dziecko i dorosły siedzą na dywanie plecami do siebie i próbują się przepychać plecami.

Skala – dziecko próbuje przesunąć rodzica, następnie zmiana.

Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

Rowerek – dorosły i dziecko leżą na plecach, stopami opierają się o stopy partnera, kreślą wspólnie kółka w powietrzu, „jadą na rowerze”.

Kołyska – dorosły w siadzie rozkrocznym obejmuje dłońmi dziecko siedzące przed nim tyłem, kołyszą się na boki.

Dziękujemy za wspólne ćwiczenia, **byliście super!** Teraz robimy kilka głębokich oddechów i zakładamy kapcie w rytm piosenki o niezdrowym jedzeniu:

https://www.youtube.com/watch?v=1bmJ4Zlj_B4

To tyle na dzisiaj. Mamy jeszcze prośbę do Wszystkich: na piątkowe zajęcia techniczne przygotujcie:

- karton po mleku i drugi mniejszy
- czerwony papier,
- klej
- nożyczki
- kawałek tekturki lub kartkę z bloku technicznego,
- kolorowe kartki (czarna, żółta, niebieska)
- dwa patyki do szaszłyków
- wykałaczki
- plastelina.

Będziemy robić wóz strażacki.

Pozdrawiają „Jeżykowe ciocie”.

