

06.04.2021r. Wychowanie przedszkolne oddział 3,4,5 – latków A – Urszula Parys

Temat tygodnia: Chciałbym być sportowcem

Temat dnia: Aerobik.

1. Zabawa orientacyjno-porządkowa Zwiędła roślina.

R. wyjaśnia dziecku, że roślinom potrzebne jest do życia nie tylko czyste powietrze, ale również czysta woda. Roślina bez wody więdnie i ginie. Dziecko naśladuje wygląd zwiędłej rośliny – układa swoje ciało w różnych pozycjach. Potem chwilę biega.

Na hasło: Brak wody, zatrzymuje się, kurczy, zgina, zwija, upada na ziemię, naśladuje roślinę, która nie ma siły stać w pionie bez wody.

Na hasło: Woda – dziecko podnosi się powoli i ponownie biega.

2. Zabawa ruchowa Aerobik.

Nagranie tanecznej muzyki, odtwarzacz CD.

R. wyjaśnia dziecku: co to jest aerobik?

(ćwiczenia przy muzyce rytmicznej, często wykonywane przez panie, które chcą mieć zgrabną figurę). Następnie wykonuje proste ćwiczenia ruchowe przy nagraniu tanecznej muzyki. Dziecko stojące naprzeciwko naśladuje ruchy.

3. Nauka rymowanki:

Gdy sportowcem zostać chcę, muszę ćwiczyć całe dnie.

4. Zabawy na świeżym powietrzu z elementem skoku.

Proszę wykorzystać dostępne na podwórku czy w ogrodzie kamyczki, patyczki czy inne napotkane skarby i prosić dziecko, aby przeskakiwało przez nie w dowolny sposób:

- Na prawej nodze
- Na lewej itd.

Proszę odesłać odpowiedź zwrotną na e-maila

uparys.zostoczek@wp.pl

w celu zaznaczenia obecności dziecka na zajęciach.

Życzę miłego dnia!

Urszula Parys