



WITAJCIE KOCHANE BIEDRONECZKI

I DRODZY RODZICE.

Wszyscy nadal pozostajemy w swoich domach. Chciałybyśmy być teraz z Wami , bawić się, ćwiczyć, śpiewać, malować, itd., ale niestety nie możemy. W związku z tym proponujemy i zachęcamy do wspólnej zabawy. Na dzisiaj mamy dla Was pracę w parach, kilka aktywności fizycznych, postaramy się rozwinąć orientację w przestrzeni, poczucie rytmu, przeliczanie. Miłej zabawy ☺

1.Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kręgosłupa (praca w parach)

Rodzic i dziecko lub rodzeństwo w parach leżą na przeciwko siebie:

- Podawanie do siebie piłki rękoma
- Siłowanie – obie osoby trzymają piłkę. Na sygnał każdy ciągnie piłkę do siebie licząc np. do pięciu. Wygrywa ten, kto zabierze piłkę.
- Klaskanie – dziecko powtarza rytm, który pokaże rodzic(przy uniesionych łokciach).
- Dmuchanie – podawanie do siebie piłeczki ping-pongowej dmuchając w nią.

2 Gimnastyka z kolorowymi kartami.

Zasada jest prosta: losujesz kartę i wykonujesz ćwiczenia. Jeśli nie możesz wydrukować to wykonaj sobie własnoręcznie karty- narysuj).

Możesz np.:

- ukryć karty w pokoju i poprosić dziecko, by je odszukało i wykonało ćwiczenia (karty poniżej).
- oznaczyć działaniami i poprosić dziecko o wykonanie obliczeń po odszukaniu.
- oznaczyć literami, z których składa się imię dziecka i po odszukaniu ułożyć z nich swoje imię (np. M-o-n-i-k-a).

Wybór zadań należy do Was ☺



3.Gra w kości – to proste i równocześnie przyjemne.

Bierzemy kostki do gry i dobieramy się w pary. Para wyrzuca równocześnie kostkę, a następnie przelicza.. Wygrywa ta osoba, która ma więcej oczek.

4.Spacer w ciemnościach – to wesoła zabawa.

Dzieci łączą się pary. Jedno z nich ma zawiązane oczy, drugie jest jego nawigatorem. Nawigator ma za zadanie przeprowadzić swojego kolegę przez tor przeszkód ustawiony w pokoju, używając komunikatów werbalnych, np. “trzy kroki prosto”, “dwa kroki w tył”, “krok w prawo”, itp.

5. Na koniec proponujemy film z zabawą muzyczno-ruchową dla dzieci i Rodziców ❤️

<https://youtu.be/U2-l87iDqU8>

Życzymy Wam milej zabawy w parach ☺

Pani Grażynka , Pani Weronika i Pani Dyrektor.

