

Wtorek - 13.04.2021 - „Spacery to zdrowie”

Temat: Spacery to zdrowie.

Data: 13.04.2021 r.

Rodzice, dzieci podczas dzisiejszej aktywności będą przede wszystkim doskonalić umiejętność słownego opisu. Dzieci będą ćwiczyć aparat mowy, doskonalić sprawność fizyczną oraz sprawność ręki wiodącej.

Do zajęć należy przygotować:

Propozycje aktywności:

1. Poranna rozgrzewka do:

„Gimnastyka smyka ‘

<https://www.youtube.com/watch?v=351fw50UOn8>

2. „Sport” - prosimy dziecko, by powiedziało, gdzie lubi aktywnie spędzać czas i prosimy, by postarało się opisać to miejsce.

Można się wspomóc poniższymi ilustracjami:





3. **„Wolno i szybko, cicho i głośno”** - zabawa ćwicząca prawidłową wymowę.

Wypowiadamy bardzo wolno krótkie zdanie, a dziecko powtarza je w takim samym tempie. Następnie to samo zdanie powtarzamy w umiarkowanym tempie, a trzeci raz wypowiadamy szybko. Zdania wymawiamy też cicho, umiarkowanym głosem i głośno.

- *Lubię sport.*

- *Chętnie biegam i skaczę.*

- *Lubię jazdę rowerem.*

- *Jem zdrowe produkty.*

4. **„Na, pod, za”**– Do tej zabawy potrzebny będzie wam mały kocyk lub chusta. Dziecko wykonuje polecenia rodzica: *wejdź pod kocyk, stań na kocyku, kucnij za rodzicem.*

- **Odklej mnie** – dziecko leży na kocyku, „przyklejone” do podłogi, a rodzic próbuje „oderwać” od podłogi poszczególne części ciała dziecka.

- **Jedziemy na kocyku** – dziecko siedzi na kocyku, a rodzic ciągnie za kocyk.

- **Jak w lusterku** – rodzic podaje jakiś ruch, który dziecko odtwarza.

Następuje zamiana ról (dziecko podaje ruch, a rodzic go odtwarza).

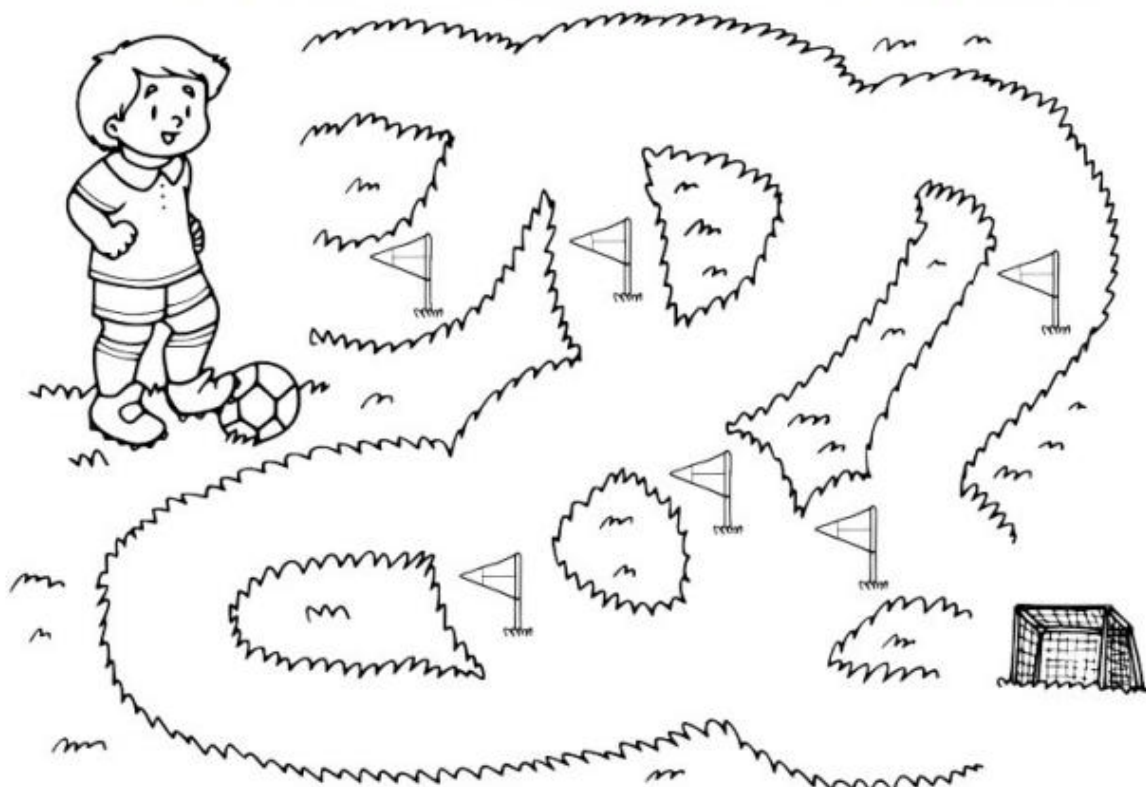
5. **„Bijemy rodzinny rekord spacerowania”** - Wykorzystanie krokomierza w obliczaniu trasy/ilości kroków (może być aplikacja ściągnięta na telefon). Spacerujemy i na koniec rodzic zapisuje ilość kroków w danym dniu. Postawienie sobie celu na dzień kolejny – zwiększenie ilości kroków. *(Przy okazji ćwiczymy tempo chodzenia podczas spaceru; niektóre dzieci z naszej grupy bardzo tego potrzebują, ponieważ na spacerach spowalniają całą grupę i tworzą "dziury" między parami, choć nie chodzimy zbyt szybko. Im będą starsi tym więcej czeka nas wycieczek, wyjść, gdzie musimy poruszać się sprawnie - choćby ostatnie wyjście na przedstawienie do Solvay, gdzie trzeba było bardzo sprawnie przejść przez przejście na zielonym świetle, które świeci się krótko :)).*

6. **„Głowa, ramiona”** - Dzieci powtarzają tekst, wolno a następnie szybko z pokazywaniem poszczególnych części ciała.

<https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlSrE>

7. **Karta pracy:**

Pomóż Patrykowi podryblować do bramki tak, by nie trafił po drodze na żadną chorągiewkę.



***BONUS dla chętnych:

POKOLORUJ WEDŁUG WZORU



Dostarczam Państwu kilka propozycji do wyboru i modyfikacji. Udanej zabawy!

A. Drabik