

10.06.2020 r.

**Dzień dobry! Dziś mamy dzień pełen ćwiczeń!**

**1. Zaczynamy od wierszyka:**

Ręce w dole, ręce w górze,  
Rysujemy koło duże,  
Skok do góry, ręce w bok,  
Teraz w przód zrób jeden krok,  
Skok do tyłu, skok na jednej nodze,  
Teraz usiądź na podłodze.

**Olimpiada sportowa!**

Czas na piosenkę posłuchaj "Sport to zdrowie" (załącznik)

**Propozycje zabaw z dzieckiem:**

**Rodzic i dziecko leżą na przeciwko sobie:**

- Podawanie do siebie piłki rękami (ramiona ułożone w bok, łokcie uniesione)
- 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, którą rodzic pokaże (przy uniesionych łokciach).
- Dmuchanie – podawanie do siebie piłeczki ping-pongowej dmuchając ją.

**Rodzic i dziecko leżą obok siebie**

- Rzucanie – rzucamy jak dalej **oburacz** woreczek (lub np. kulkę papierową). Następnie czolgamy się po woreczek.
- Ślizganie – leżąc na podłodze (lub na kocyku) ślizgi na brzuchu (ważne, by ręce odpychały się równocześnie). Zabawę można przeprowadzić w formie zawodów rodzic – dziecko.

**Rodzic i dziecko leżą na plecach, głowami do siebie**

- Z kijkiem – chwytny rękami za wspólny kijek (nad głową), nogi podnoszą się dotykając go stopami i wracają na podłogę.

- Z kijkiem nr 2 – chwytamy rękami za wspólny kijek (nad głową), ciągniemy kijek do siebie (kto silniejszy)

### **Rodzic i dziecko w pozycji leżącej**

- Kółka – leżymy na brzuchu, rodzic trzyma butelkę w wyprostowanych rękach, dziecko obiema rękami (**łokcie uniesione**) wrzuca na butelkę kółka/obręcze. związane w pętlę sznurówki
- Złap mnie – rodzic trzyma butelkę wyprostowanych rękach. Dziecko czołga się do butelki, by np. nakleić na niej naklejkę lub ją przewrócić w określonym czasie (rodzic liczy np. do 8, 10)
- Kręgle – potrzebujemy do tej zabawy więcej butelek. Leżąc na brzuchu w pewnej odległości od butelek “kręgli” przewracamy je tocząc piłkę **palcami stóp lub rękami** (łokcie uniesione, w bok).

W załącznikach wysłałam kilka piosenek:

- „**Krasnoludki i olbrzymy**” - dziecko chodzi jak olbrzym do niskich dźwięków, do wysokich na paluszkach jak małe krasnoludek.

- „**Chodzą mrówki**” - dziecko wykonuje polecenia zawarte w piosence.

- „**Malpa Filomena**” - dziecko tańczy swobodnie do utworu, na słowa „patrzcie co robiła” - proponuje swój ruch.

„**Która zabawa najbardziej Ci się podobała?**” – praca plastyczna podsumowująca dzień. Dziecko w twórczy sposób prezentuje, co zapamiętało z zajęć z całego dnia.

Pozdrawiam serdecznie!

Życzę miłego dnia! ;)