

NAWET GDY ZA OKNEM NIE MA ZIMY, MY SIĘ WCALE NIE NUDZIMY!



Źródło: praca własna (canva)

- tworzenie okazji do rozwijania sprawności ruchowej u dzieci

1. „W zimowych podskokach”- ćwiczenia poranne; zabawy rytmiczno- ruchowe z muzyką

Dzień dobry Jeżyki! Witam Was ostatniego już dnia pracy zdalnej. 😊 Na początek zapraszam Was do wspólnej zabawy w podskokach. Włączcie muzykę z poniższego linka i wykonujcie polecenia. https://www.youtube.com/watch?v=H08aiHpZK_s&t=218s

Ćwiczenia, które będą do wykonania:

- „Bieg śnieżynek”- bieganie na palcach
- „Lepimy bałwana”- toczenie kuli na różnych wysokościach
- „Chodzimy jak bałwan”- ilustrowanie ruchem chodu bałwanka (ciężki, duży)
- „Topienie bałwanka”- doskonalenie umiejętności kontrolowania swojego ciała
- „Kostki lodu”- reakcja na sygnał

W filmiku zabawa powtarza się trzy razy (do każdej bałwankowej kuli). Nie musicie jednak wykonywać całości. Możecie skrócić ćwiczenia i dopasować je do swoich możliwości 😊

2. „Zimowe kalambury” – zabawa z pokazywaniem

Kiedy już poćwiczyacie zapraszam Was do zabawy w kalambury. Zaproście do zabawy rodziców i rodzeństwo 😊 Przygotowałam dla Was propozycje zimowych haseł, możecie je wydrukować, pociąć i losować. Jeśli nie macie drukarki możecie takie karty przygotować sami lub po prostu na bieżąco wymyślać hasła. Pamiętaj o zasadach. Jedna osoba pokazuje hasło bez słów. Reszta odgaduje 😊 Powodzenia!



Źródło: praca własna

3. „Bitwa na śnieżki”- zabawa ruchowa, ćwiczenia oddechowe

Do tej zabawy musisz przygotować zwykłą białą kartkę. Możesz też skorzystać np. z gazety.

- poproś kogoś, aby wziął kartkę do ręki; Ty postaraj się ją zdmuchnąć nabierając powoli powietrza, a potem szybko wypuszczając je w stronę kartki;
- połóż kartkę na głowie i spróbuj przejść z nią po pokoju tak, aby nie spadła;
- wykonaj polecenia z wiersza (wiersz własny, zainspirowany wierszem A. Masłowskiej):

Na mojej kartce siedzę sobie, (siedzenie na kartce)

Na mojej kartce sobie gram, (kartka przed dzieckiem, uderzanie rękami w kartkę)

Na mojej kartce zasną sobie, (głowa złożona na kartce)

A potem zatupię ram, pam, pam (tupanie po kartce)

A kiedy śnieżek już udeptany to szybko kartkę podniosę sobie (podniesienie kartki w dłoń)

I jak najszybciej swoimi rękami śnieżną kulkę z niej zrobię. (szybkie zgniecenie kartki w kulkę)

A kiedy usłyszę głośny dzwon (kłaśnięcie rodzica)

To rzucę śnieżkę do innych rąk. (rzucenie śnieżki oburącz do innej osoby/ lub do celu np. pudełko)

- połóż śnieżkę na brzegu stołu i postaraj się „przedmuchać ją” na drugą stronę;
- stań w lekkim rozkroku, ręce rozłóż na bok, weź śnieżkę w jedną rękę, przekładaj rękę tak, aby spotkały się dokładnie przed Tobą i przekazały sobie śnieżkę; powtórz ćwiczenie kilka razy;
- schowaj śnieżkę gdzieś w pomieszczeniu i pobawcie się w „ciepło- zimno”;
- postaraj się rozprostować śnieżkę, a następnie porwać kartkę na paski; z powstałych pasków możesz np. ułożyć śnieżynkę.

4. „Zimowy krajobraz”- praca plastyczna, zabawa sensoryczna

Na koniec zapraszam Was do wykonania zimowej pracy plastycznej. Niestety śniegu za oknem nie ma, mam więc nadzieję, że uda Wam się stworzyć zimowy krajobraz przynajmniej na kartce. Do wykonania zdania potrzebujecie ciemnej kartki, pasty do zębów i własnego palca 😊 Poniżej przesyłam szablon (do wydruku na kartce innej niż biała).



Źródło: praca własna

Jeśli nie macie drukarki możecie poprosić rodziców o narysowanie takiego szablonu. Następnie idźcie do łazienki i podkradnijcie trochę pasty do zębów 😊 Waszym zadaniem jest namalowanie choinki. Nałóżcie troszkę pasty na palec i rysujcie gałązki od środkowej linii najpierw po jednej, a potem po drugiej stronie zaczynając od góry. Jak choinka już powstanie możecie dodać np. padający śnieg (odpijając paluszki).

Poniżej przykład:



Źródło: praca własna

Milej zabawy.

Pani Daria