

BUDUJEMY DOM



- Ćwiczenia gimnastyczne

Wykorzystajcie zrobiony wczoraj woreczek lub balonik. Pamiętajcie o wygodnym stroju do gimnastyki. Dzisiaj nie zakładajcie skarpetek.

- ✓ Wirujący bączek – ślizganie się w kółko na brzuchu, a następnie na plecach.
- ✓ Gorąca podłoga – bieg z wysokim unoszeniem kolan.
- ✓ Na szczydłach – chodzenie na sztywnych nogach.
- ✓ Spacer – marsz w dowolnym kierunku z woreczkiem na głowie, w sposób określony przez rodzica: na palcach, na piętach.
- ✓ Jak najdalej – rzucanie woreczkiem trzymanym stopą, jak najdalej (naprzemiennie prawą i lewą).
- ✓ Zwinne stopy – siad podparty podnoszenie woreczka raz jedną, raz drugą stopą.
- ✓ Podaj stopami – leżenie tyłem (na plecach), woreczek między stopami, ręce nad głową – przeniesienie nóg za głowę i upuszczenie woreczka do rąk.
- ✓ Postawa stojąca, woreczek leży na podłodze – różne formy przeskoków: obunóż w przód, w tył, w bok.
- ✓ Do celu – przenoszenie woreczek trzymanego stopą w wyznaczone miejsce – najpierw prawą, a potem lewą.
- ✓ Oddychanie – leżenie tyłem (na plecach), woreczek na brzuchu, wdech nosem- unoszenie brzucha, wydech ustami- opuszczanie brzucha.

DO WYBORU



- „Mój dom” – wykonanie domu z pudełka
Dziecko wykonuje dom z pudełka. W zależności gdzie mieszka jest to blok lub dom jednorodzinny. Technika pracy jest dowolna. Można pudełko okleić, pomalować, wyciąć okna bądź je przykleić.

LUB



- „Budujemy dom”
– dziecko buduje dom z klocków różnego rodzaju.

LUB



- „Dom z figur geometrycznych”
– dziecko wycina przygotowane przez rodzica figury geometryczne, układa z nich dom/blok, w którym mieszka.

