

ZABAWY NA ŁĄCE

- **Ćwiczenia z książką – Czytanie tekstu wyrazowo-obrazkowego**

Rodzic czyta tekst, a dziecko dopowiada nazwy obrazków

https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/kolorowy_start_4latek_ksiazka/mobile/index.html#p=56

Rozmowa na temat tekstu:

- Gdzie wybrały się dzieci?
- Jakie ptaki zobaczyły?
- Jakie zobaczyły owady?
- Czyj kopiec widziały?
- Jakie kwiaty zrywały dzieci?
- Co jeszcze robiły na łące?



- **Gimnastyka – Zestaw ćwiczeń ruchowych nr XXIII**

Pamiętajcie aby przebrać się w wygodny strój :)

➤ Zabawa bieżna – *Biegnij dookoła*

Dziecko stoi przed rozłożonymi kolorowymi kwiatami wyciętymi z papieru. Rodzic podaje nazwę koloru. Zadaniem dziecka jest okrążenie kwiatka w wymienionym kolorze i powrót na miejsce.

➤ Zabawa ruchowa z elementem czworakowania – *Niedźwiedź i pszczoły*

(Załącznik: nagranie melodii w wysokim i niskim rejestrze – źródło MAC Edukacja)

Dziecko:

- słysząc wysokie dźwięki wciela się w *pszczołę*- chodzi na palcach, poruszając *skrzydełkami*- rękoma położonymi na ramionach,
- słysząc niskie dźwięki wciela się w *niedźwiedzia*- chodzi na czworakach w wyznaczonym miejscu pokoju.

➤ Ćwiczenia kształtujące tułów

Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, naśladuje ruchy wróbla, który pije wody i ją połyka- pochyla głowę i tułów nisko w dół, następnie prostuje się, podnosząc głowę do góry.

➤ Ćwiczenia mięśni brzucha

Dziecko leży tyłem, trzyma poduszkę między stopami. Na hasło: *Raz*, unosi delikatnie nogi (proste w kolanach) nad podłogę, na *Dwa* – opuszcza je.

➤ Ćwiczenia równowagi

Dziecko chodzi stopa za stopą po spiralnie ułożonej na podłodze skakance lub sznurku- muszli ślimaka”

➤ Relaks

Dziecko kładzie się na podłodze. Spokojnie oddycha – wdech nosem wydech ustami.

Słucha nagrania: <https://www.youtube.com/watch?v=IoC7WCfx6Z0>

DLA CHĘTNYCH:

„Kto jak skacze? WYGIBASY”: <https://www.youtube.com/watch?v=LNouuY9zrKQ>

„Hej, zielona żabko” – śpiewanki pokazywanki: <https://www.youtube.com/watch?v=GjAj8QALmv0>

Karty ruchowe dla przedszkolaków: <https://panimonia.pl/2017/09/06/zabawy-ruchowe-przedszkolu-karty-obrazkowe-inspiracje/>