



„SPRAWNI MARZYCIELE ”

Cele:

- Zapoznanie nietypowym z przyborem gimnastycznym jakim jest balon.
- Nauka umiejętnego posługiwania się balonem podczas ćwiczeń.
- Wzmacnianie mięśni ramion i tułowia.
- Rozwijanie wyobraźni.
- Wdrażanie do planowania pracy, zagospodarowania całej powierzchni kartki.
- Rozwijanie funkcji językowych.



„Sprawne dzieciaki” – ćwiczenia gimnastyczne **Zabawa z balonikami**

Przybory: baloniki.

Wybieramy 3 baloniki w różnych kolorach. Dziecko reaguje na kolor balonika wykonując ćwiczenia.

Czerwony balonik – zamieniamy się w klauna.

Niebieski balonik – zamieniamy się w baletnicę.

Zielony balonik – zamieniamy się w zawodnika sumo.

Dziecko bierze jeden balonik, i próbuje go nadmuchać. Nadmuchany balonik zawiązujemy i przechodzimy do ćwiczeń:

- *przekładanie balonika z ręki do ręki z przodu i z tyłu*
- *przekładanie balonika z ręki do ręki nisko za plecami i wysoko nad głową*
- *podrzucamy balonik w górę i próbujemy go złapać*
- *podrzucamy balonik w górę i próbujemy klasnąć w dłonie przed złapaniem balonika*
- *z postawy zasadniczej unosimy raz prawą, raz lewą nogę i za każdym razem przekładamy balonik pod kolanem*
- *w siadzie podpartym o nogach ugiętych balonik leży między stopami.*

Dziecko chwytą delikatnie balonik obiema stopami, unosząc go w górę, następnie odkłada na podłogę, ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

- *ćwiczenie jak wyżej tylko po uniesieniu nóg w górę balonik puszczaemy.*
- *w siadzie podpartym o nogach ugiętych między kostkami balonik.*

Ruch: prostujemy i uginamy nogi w kolanach.

- *w postawie stojąc na przemian raz jednym raz drugim kolanem staramy się podbijać balonik, tak żeby nie upadał nam na podłogę,*
- *ćwiczenie jak wyżej tylko podbijamy balonik łokciami,*
- *ćwiczenie jak wyżej tylko podbijamy balonik czołem,*
- *kładziemy balonik na podłogę i przemieszczając się na czworakach toczymy balonik głową po podłodze,*
- *postawa rozkroczna, balonik między kolanami, wykonujemy niskie podskoki, balonik nie może nam wypaść i staramy się nie ścisnąć zbyt mocno tak, żeby nie pękł.*





„Moje wymarzone miejsce”– rysowanie kredkami...

Do zabawy potrzebujemy: mapę świata, kartki A4, kredki, pisaki...

„Jakie miejsce chciałbyś odwiedzić?” Dziecko ogląda mapę świata, wypowiada się na temat miejsc, które chciałoby odwiedzić i wskazuje te miejsca na mapie (samodzielnie lub z pomocą rodzica).

Dziecko rysuje i maluje dostępnymi przyborami plastycznymi swoje wymarzone miejsce, zwracając uwagę na zagospodarowanie całej kartki.

Po skończonej pracy dziecko opowiada na temat tego co narysowało.



**DZIECI PAMIĘTAJCIE O MYCIU RĄK
PO KAŻDEJ ZABAWIE!!!**