

PIĄTEK 2020-06-12

DZIEŃ DOBRY PRZEDSZKOLAKI

Dzisiaj zapraszamy na gimnastykę małego smyka.
Potrzebny będzie wygodny strój i rekwizyt jakim
jest książka.



Zaczynamy od rozgrzewki

Stańcie w lekkim rozkroku i zaczynamy

- najpierw głowa poruszamy nią na boki , a następnie do przodu i do tyłu
- szyja- kręcenie głową
- ramiona- krążenie rękami w przód i w tył
- tułów- skłony- staramy się dotknąć paluszkami podłogi
- kolana przysiady- wykonaj ich tyle ile masz lat
- na zakończenie bieg w miejscu

Teraz kilka ćwiczeń z książką:

- połóż książkę na głowie, plecy proste i chodzimy po pokoju powoli by nie spadła nam z głowy
- włóż książkę między kolana i spróbuj iść tak by nie spadła na podłogę
- przekładaj książkę za plecy i z powrotem
- przekładaj książkę pod jednym, potem pod drugim kolanem
- usiądź wygodnie po turecku na podłodze i układaj książkę według instrukcji
 - przed sobą
 - za sobą
 - nad głową
 - na kolanach
 - obok siebie
 - pod sobą

Pięknie poradziłeś sobie z dzisiejszymi ćwiczeniami.

Rysowanie.

Jeśli masz ochotę proponuję narysować misia, możesz go potem pokolorować i udekorować według własnego pomysłu. Może powstać KUBUŚ PUCHATEK, czy inny miś bohater książek dla dzieci.

https://www.youtube.com/watch?v=hruQESg9QnA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR08crGusnVZy7h3KN6vmuArt2s5VelOnnkceCnqaagu5bw_78x8UfhWXN4

https://www.youtube.com/watch?v=hruQESg9QnA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR08crGusnVZy7h3KN6vmuArt2s5VelOnnkceCnqaagu5bw_78x8UfhWXN4

Piosenka Fruzi- możesz poćwiczyć razem z Fruzią

<https://www.youtube.com/watch?v=47jquUuszRas&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3AT66V0GfQEqsBBAl5hytOdXsUTxILoFOlGFguBiyH4PHEab9qiTPPYoI>

<https://www.youtube.com/watch?v=47jquUuszRas&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3AT66V0GfQEqsBBAl5hytOdXsUTxILoFOlGFguBiyH4PHEab9qiTPPYoI>