28.01.2022

Temat: „Zimowe ćwiczenia w podskokach” – zabawy ruchowe.

Cal główny: Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy. Rozwijanie sprawności fizycznej. Rozwijanie wyobraźni.

1. Zabawy z gazetami

„Łyżwiarze” – dzieci naśladują ruchy jazdy na lodzie przy muzyce (pod każdą stopą mają jedną gazetę);

„Bitwa na papierowe śnieżki” – podrzucanie kulek, rzucanie kulek do rodzica;

1. Masażyk relaksacyjny na podstawie wiersza Z. Makowskiej „Świeci gwiazdka”.

\*Świeci gwiazdka – rozcieranie palcami pleców sąsiada od środka do boków;

\*Gwiazdek sto – stukanie opuszkami palców po całych plecach;

\*Skaczą dzieci. Hop, hop, hop – dłonie złożone w piąstki oklepują całe plecy sąsiada;

\*Tu choinka. Tam choinka – palcami rysują choinkę od góry do dołu;

\*A tu uśmiechnięta minka – zataczanie całą dłonią półkola od jednego boku do drugiego boku;

\*W białym śniegu – dłonie złożone w piąstki zataczają duże koła na plecach;

\*Suną sanki. A w tych sankach – energiczne głaskanie pleców otwartymi dłońmi z góry na dół;

\*Dwa bałwanki – rysujemy palcem wskazującym dwa bałwanki na plecach kolegi.

3. „Zimowe ćwiczenia w podskokach”

<https://www.youtube.com/watch?v=H08aiHpZK_s>

