

ŚRODA 7.04.2021

Temat dnia: MOJA ULUBIONA ZABAWA RUCHOWA

**Witajcie Drodzy Rodzice i Drogie Tygryski.**

1. Na początek zapraszam dziś do ćwiczeń stóp – zamiast woreczka można wykorzystać inny przedmiot:

* **Bicie brawa**– dziecko leży na plecach i próbuje bić brawo stopami.
* **Lusterka**– maluch siada na podłodze plecami oparty o ścianę. Wyobraża sobie, że na spodzie każdej stopy ma lusterko, przegląda się raz w jednym, raz w drugim.
* **Rowerek**– dziecko leży na plecach, [trzymając stopami woreczki z grochem](http://polki.pl/rodzina/dziecko,cwiczenia-na-plaskostopie-4-propozycje-dla-dziecka,10033976,artykul.html) i wykonuje ruchy jak podczas jazdy na rowerze.
* **Skarpetki**– zdejmowanie skarpetek stopami, bez pomocy rąk.
* **Podrzucanie woreczka** – gdy dziecko stoi na macie, na jedną ze stóp kładziemy mu woreczek z grochem. Dziecko próbuje podrzucić woreczek jak najwyżej i złapać go w dłonie.
* **Piłka**– dziecko siada na macie z piłką włożoną między stopy. Kładzie się na plecy, po czym próbuje stopami przenieść piłkę w dłonie.
* **Malowanie stopami**– malec siada na krześle. Pod stopami kładzie się bok rysunkowy. Między pierwszy a drugi palec stopy wkłada się flamaster, po czym dziecko próbuje nim malować po papierze.



1. Obejrzyjcie obrazek

− Co robią dzieci?

− Co wy robicie na świeżym powietrzu?

− Jakie zabawy ruchowe najbardziej wam się podobają?



1. Zapraszam do zabawy - Gimnastyka przedszkolaka- ruletka

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwordwall.net%2Fpl%2Fresource%2F1069314%2Fgimnastyka-przedszkolaka&psig=AOvVaw2jTNSNJtZVaWXBvERu2XD0&ust=1617384882636000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJCwp8DK3e8CFQAAAAAdAAAAABAE>

1. Narysuj siebie podczas zabaw ruchowych na podwórku.



**POWODZENIA !!!**