PIĄTEK 29.05.-Razem się bawimy.

Dzień dobry☺

1. **Zestaw ćwiczeń ruchowych na zakończenie tygodnia.**

piłka, poduszka

1. „Słonko świeci – deszcz pada”

Rodzic dzieli pokój na dom i ogród. Na zawołanie rodzica „świeci słońce” – dziecko wychodzi z „domu”, spaceruje po pokoju „ogrodzie”, podskakuje. Na zawołanie „Deszcz pada” – dziecko wraca do domu.

2. „Do wody, na brzeg”

Dziecko stoi przodem do rodzica. Na hasło „do wody” daje krok do przodu, na hasło „na brzeg” wraca na swoje miejsce. Zabawę powtarzamy kilka razy.

3. „Polowanie na zajączka”

„Zajączek” siedzi w norce (wyznaczone miejsca przez rodzica) na czworakach. Następnie na znak rodzica wybiega na łąkę, skacze, od czasu do czasu zatrzymuje się i staje. Na hasło „polowanie na zające”, dziecko - zajączek ucieka do norki.

4. „Żółty parzy”

Rodzic rzuca piłkę do dziecka, wypowiadając nazwy kolorów. Dziecko, słysząc nazwy wszystkich kolorów oprócz żółtego, musi złapać piłkę. Jeżeli dziecko nie złapie piłki na inny kolor niż żółty lub złapie na kolor żółty – oddaje fant, np. but. Na koniec zabawy dziecko musi wykupić fanty, np. śpiewając piosenkę.

5. „Rzuć i złap”

Dziecko trzyma w ręku małą poduszkę. Na sygnał rodzica podrzuca ją wysoko do góry i stara się złapać. Dla utrudnienia dziecko może wyrzucać poduszkę zza pleców i łapać z przodu.

6. „Wyścig żab”

Rodzic wyznacza linie startu i mety. Dziecko, ustawione na linii startu, na sygnał rodzica skacze obunóż do mety, naśladując żabę.

1. **. Ćwiczenie relaksacyjne – „Masażyk dziecięcy”**

Przyszła myszka do braciszka. [opuszkami palców na plecach dziecka wykonujemy posuwiste

i delikatne ruchy]

Tu zajrzała, tam wskoczyła, [lekko łaskoczemy dziecko za jednym uchem, następnie za drugim]

A na koniec tu się skryła. [wsuwamy palec za kołnierzyk]

Płynie, wije się rzeczka [rysujemy na plecach dziecka falistą linię]

Jak błyszcząca wstążeczka. [delikatnie drapiemy je po plecach]

Tu się srebrzy, tam ginie, [wsuwamy palce za kołnierzyk]

A tam znowu wypłynie. [przenosimy dłoń pod pachę i szybko wyjmujemy]

Miłego weekendu!

Zachęcamy do zrobienia zdjęć podczas wykonywania zadań i wysłania ich na adres calineczka2020zostanwdomu@gmail.com

Drodzy rodzice!

Jest nam niezmiernie miło, kiedy pokazujcie nam swoją pracą. Bardzo cieszymy się

z każdej przesłanej na maila informacji i z każdego otrzymanego zdjęcia.

Dziękujemy za współpracę.