Zajęcia na 3.04

UWAGA! ROZŁÓŻCIE ZADANIA NA CAŁY WEEKEND TO TYLKO PROPOZYCJE ZABAW, NIE PRZYMUS!

1.Gimnastyka ☺

Ćwiczenia gimnastyczne – zestaw z wykorzystaniem metody W. Sherborne

Rozwijanie świadomości własnego ciała

• Wirujący bączek – dziecko ślizga się w kółko na brzuchu, a następnie na plecach.

• Chowamy się – w siadzie, przyciąga kolana, chowa głowy; rozprostowuje się do pozycji leżącej.

• Gorąca podłoga – biega z wysokim podnoszeniem kolan.

• Na szczudłach – chodzi na sztywnych nogach.

• Ugniatamy podłogę – w leżeniu na plecach wciska wszystkie części ciała w podłogę. Zdobywanie pewności siebie i poczucia bezpieczeństwa w otoczeniu

• dziecko przemieszcza się ślizgiem na plecach (odpycha się stopami od podłoża – ćwiczenie możliwe na gładkich, podłogach bez dywanu)

• Pogoń na kolanach – jeśli to możliwe i pozwala nam mobilność, gonimy na czworaka swoje dziecko (dziecko ucieka również na czworaka). Jeśli to niemożliwe, spacerujemy, a dziecko biega na czworaka omijając rodzica.

Rozwijanie umiejętności dzielenia przestrzeni z innymi przez ćwiczenia w parach z biernym partnerem, przeciwko partnerowi, razem z partnerem, ćwiczenia w grupie

• Przesuwamy partnera – dziecko z pary leży przodem, rodzic poprzez chwycenie go za nadgarstki stara się je przesunąć; potem zamieniają się miejscami. Dziecko w leżeniu tyłem; dziecko chwyta partnera za kostki nóg i stara się je przesunąć; potem zamieniają się miejscami.

• Prowadzimy niewidomego –dziecko zamyka oczy, rodzic staje twarzą do niego i podaje mu ręce; prowadzi dziecko z zamkniętymi oczami w różnych kierunkach, a ono się temu poddaje. Potem zamieniacie się rolami.

• Przekładamy naleśnik –dziecko przylega w leżeniu na brzuchu do podłoża; partner próbuje przewrócić je na drugą stronę; potem zamieniają się miejscami

• Wstajemy razem –siedzimy tyłem do siebie, złączeni plecami; próbujemy razem wstać, nie odrywając się od siebie.

Dla rozluźnienia -

• Tańczymy i szalejemy do ulubionej muzyki

2. Zabawa słowna „Skojarzenia” – tworzenie rodzin wyrazów jajko (jajo, jajeczny, jajka, jajeczko, jajka, jaja)

święta (święty, święto, świąteczny, święcić, święcony, święconka)

3.Zabawa matematyczna „Która godzina?” – próby odczytywania pełnych godzin z tarczy zegara wskazówkowego ( można narysować tarczę, jeśli ktoś nie ma, lub wykonać z dzieckiem wg instrukcji

<https://www.mamawdomu.pl/2012/10/guzikowy-zegar.html>

Ćwiczyliśmy w przedszkolu odczytywanie pełnych godzin i połówek (np. 12.30).

4. Zabawa sensoryczna usprawniająca motorykę małej, koordynację wzrokowo – ruchową - ćwiczenia graficzne: rysujemy w kaszy literki i różne kształty. (wysypujemy warstwę kaszy manny na tackę lub pokrywkę od pudełka butów) – dzieci uwielbiają takie zabawy i się przy nich wyciszają ☺