

Zabawy proponowane dla 4- latków, grupy „Kubusie Puchatki”

Data: 6.04.- 11.04.2020

Temat zabawy: Ćwiczenia poranne

Przebieg zajęcia:

Dziecko otrzymuje małą piłkę gumową, piankową lub pluszową i wykonuje ćwiczenia.

Ćwiczenia na spostrzegawczość

- powolne obracanie piłki w dłoniach i poznawanie jej kształtu,
- toczenie piłki po całym ciele: głowie, klatce piersiowej, brzuchu, rękach i nogach,
- toczenie piłki stopami (do tego ćwiczenia dzieci zdejmują obuwie).

Ćwiczenia na zręczność

- toczenie piłki wokół lewej i prawej nogi,
- toczenie piłki wokół siebie w siadzie skrzyżnym,
- zabawa w parach- jedna osoba kładzie się na plecach, druga toczy piłkę wokół całego jej ciała, po chwili następuje zmiana ról,
- wprawianie piłki w ruch różnymi częściami ciała, np. głową, dłonią, kolanem.

Ćwiczenia w chwytaniu i rzucaniu

- podrzucanie wysoko piłki i próby jej łapania,
- przerzucanie piłki z lewej do prawej ręki,
- zabawa w parach- grający rzucają do siebie piłkę, stojąc, siedząc, a następnie klęcząc.