

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

Data: 14-17,04.2020r.

Temat zabawy: Ćwiczenia poranne

Codziennie poranne zajęcia mają na celu kształtowanie ogólnej sprawności ruchowej dziecka oraz wytworzenie pozytywnej atmosfery.

Przebieg zajęć – gimnastyka z pluszakiem

Skaczemy- zabawa skoczna. Dziecko wybiera sobie pluszaka i wkłada maskotkę między kolana i skacze po całym pokoju tak, by maskotka nie wypadła.

Winda – zabawa wzmacniająca duże grupy mięśni. Dziecko leży na podłodze z wyprostowanymi nogami trzymając maskotkę stopami. Następnie kilka razy bardzo wolno podnosi i opuszcza stopy starając się utrzymać pluszaka.

Zmęczony pluszak- zabawa z elementem czworakowania. Dziecko czworakuje z maskotką na plecach, zadaniem jest utrzymać pluszaka jak najdłużej na swoich plecach. Można włączyć stoper i zrobić zawody.

Złap mnie- zabawa z elementem rzutu. Dziecko z rodzicem stają w odległości ok. 2 metrów od siebie. Delikatnie rzucają wybraną maskotkę do siebie nawzajem.

Z nogi na nogę- zabawa wzmacniająca duże grupy mięśni. Dziecko siada w siadzie rozkrocznym, kładzie maskotkę na stopie. Następnie ręka podnosi ją wysoko i kładzie na drugiej stopie. Zabawę powtarzamy kilka razy.