

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

Data: 11-15.05.2020

Temat zabawy: Ćwiczenia poranne

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

Przebieg zajęć- Zawodowa gimnastyka:

Listonosz wrzucający listy do skrzynki- dziecko stoi w pozycji wyprostowanej, trzymając ugięte w łokciach ręce na wysokości klatki piersiowej, wykonuje wypad w bok uginając lekko kolana, prostując ręce i rozkładając je jednocześnie na boki; potem następuje powrót do pozycji wyjściowej i wykonanie wypadu w przeciwną stronę.

Górnik zjeżdżający do kopalni- dziecko wykonuje przysiady.

Kurier dostarczający paczkę- dziecko wyciąga ręce w górę, a następnie wykonują skłon w przód w taki sposób, aby tułów i nogi utworzyły kąt prosty.

Fryzjer tnący nożyczkami- dzieci przyjmują pozycję leżącą na plecach, unoszą wyprostowane nogi i wykonują delikatne wymachy na boki, tzw. nożyce.

Hydraulik przepychający zatkaną rurę- dzieci wykonują skłony w przód z pogłębieniem.

Kucharz- dzieci napinają mięśnie brzucha i pokazują, jak wyglądają, gdy są głodne, a następnie rozluźniają mięśnie i prezentują, jak wyglądają, gdy zjedzą to, co przygotował kucharz.

Kelner rozglądający się, czy goście go potrzebują- dzieci stoją w pozycji wyprostowanej, trzymając ręce na biodrach, i wykonują skręty tułowia.