Publiczne Przedszkole nr 3 w Świebodzinie

 Grupa: I Zajączki

|  |  |
| --- | --- |
| Dzień tygodnia (data) | Piątek 16.04.2021 |
| Temat dnia | Zabawy z piłką |
| Wskazówki dla rodziców | Zabawy ruchowe są świetnym sposobem na wzmacnianie prawidłowego rozwoju fizycznego dziecka. Podczas dzisiejszych zajęć zachęcam do skorzystania z piłki (dowolnego rozmiaru , takiej, która jest dostępna w domu.)  |
| Przesłanki dla dziecka(motywacja) | Zabawa z piłką to fajna sprawa. Słuchaj uważnie rodzica i baw się dobrze.  |
| Propozycje i opis zajęć /działań dziecka :* ruchowa

 (gimnastyka)* plastyczna
* z czytaniem i mówieniem
* (opowiadania)
* kodowanie konstruowanie

 itp. | Zabawa „Podrzuć piłkę”. Dzieci stają na dywanie lub w dogodnym dla siebie miejscu do zabawy. Na sygnał rodzica „podrzucamy” dzieci w miejscu podrzucają piłkę do góry i starają się ją złapać. Dzieci kilkakrotnie podrzucają piłkę w górę i łapią. Następnie maszerują po obwodzie koła, starają się podrzucać piłkę i ją złapać w marszu.Zabawa „Celowanie do obręczy”. W niedużej odległości od dziecka ustawiamy obręcz(lub układamy je z dostępnych w domu materiałów). Zadaniem dzieci jest rzucanie piłki do obręczy. Zabawę powtarzamy dwa razy, wykonując rzut prawą i lewą ręką. Liczymy która ręka jest lepsza. Ćwiczenia kształtujące1. „Siad skrzyżny” dzieci stoją trzymając piłkę w dłoniach. Rodzic pyta: potrafisz usiąść skrzyżnie (po turecku) trzymając piłkę w wyciągniętych w przód rękach? Ale uwaga staramy się usiąść mając cały czas plecy proste i nie podpieramy się rękami. Po wykonaniu zadania rodzicpyta: a kto potrafi wstać z siadu skrzyżnego bez podpierania rąk? Wyciągamy ręce w przód trzymając piłkę i wychylamy ciało do przodu. Ćwiczenia powtarzamy kilka razy.2. „Skręty tułowia i ćwiczenia zręczności”. Dzieci w siadzie skrzyżnym lekko odbijają piłkę ręką przed sobą i z boku - raz z jednej strony, raz z drugiej.Zabawa „Skoki podparte”. Dzieci ustawiają się w przysiadzie podpartym i wkładają piłkę między stopy. Próbują posuwać się do przodu skokami zajęczymi, trzymają cały czas piłkę między stopami. |
| Link do materiałów ,karty pracy itp. | Dodatkowe zajęcia ruchowe, wzmacniające mięśnie i propagujące prawidłową postawę ciała: <https://www.youtube.com/watch?v=hrk7sMV38ec>  |
| Zrealizowane założenia podstawy programowej (obszar, podstawowe cele) | I 1, 4, 5, 8, 9, III 2, 5, 8, IV 2, 5, 6, 7,  |

Opracowała: Kamila Rusinowska