

**04.11.2021 (czwartek)**

**Temat tygodnia:** Moja rodzina

**Temat dnia:** Co lubimy robić razem

### **Cele główne**

- zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego z członkami swojej rodziny,
- rozwijanie sprawności ruchowej.

### **Cele operacyjne**

Dziecko:

- wypowiada się na temat ulubionych zabaw z członkami swojej rodziny,
- prawidłowo wykonuje ćwiczenia ruchowe.

### **Przebieg zajęć**

#### **1. „Dzieci – rodzice”-zabawa z pedagogiki zabawy**

Dziecko i rodzic tańczą przy akompaniamencie dowolnej muzyki. Na przerwę w muzyce witają się ze sobą, np. rękami, czubkami butów, łokciami, kolanami itp.

#### **2. Rytmiczna rozgrzewka w podskokach**

<https://www.youtube.com/watch?v=Zg7pCZOtMXo>

#### **3. Karta pracy, cz. 1, nr 34**

<https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/oia-aplus-kp-1/mobile/index.html#p=36>

Dziecko:

- odczytuje tekst wspólnie z Rodzicem. (Rodzic czyta wyrazy, a dziecko mówi nazwy obrazków),
- rysuje po śladach szarych linii

#### **4. Zestaw ćwiczeń ruchowych**

- Ćwiczenie dużych grup mięśniowych – Listki na wietrze.  
(chustki)

Dziecko jest listkiem. Leży na dywanie. Na jedno klaśnięcie listek wstaje i tańczy po całym pokoju, poruszając chusteczkami w górę i w dół. Na dwa klaśnięcia podrzuca chusteczki w górę i opada wraz z nimi na podłogę – kładzie się na dywanie.

- Ćwiczenie w leżeniu na plecach – Na rower.

Dziecko porusza się po pokoju w jednym kierunku, podskakując. Na hasło: Rower! Kładzie się na plecach i naśladuje jazdę na rowerze. Na hasło: Odpoczywamy! Dziecko wstaje. Zabawę powtarzamy kilka razy.

- Ćwiczenia mięśni grzbietu – Wycieramy plecy.  
(chustka)

Dziecko stoi w rozkroku i łapie chusteczkę dwiema rękami. Jedną ręką trzyma jeden koniec chusteczki, a drugą drugi koniec chusteczki. Następnie dziecko podnosi ręce z chusteczką za głowę. Jedna ręka powinna znajdować się nad ramieniem, a druga pod ramieniem. (Rodzic w razie potrzeby pomaga dziecku). Dziecko przesuwa chusteczkę w górę i w dół. Ćwiczenie powtarzamy trzy razy.

- Ćwiczenie z elementem równowagi – Przełóż chusteczkę.  
(chustka)

Dziecko chodzi po sali w jednym kierunku, wysoko unosząc kolana. Na kłaśnicie w dłonie zatrzymuje się, staje w rozkroku i przekłada chusteczkę między nogami. Zabawę powtarzamy kilka razy.

- Ćwiczenie z elementem podskoku – Skaczemy przez kałuże.  
(chustka)

Dziecko pozostawia chustkę na dywanie. Spaceruje po całym pokoju. Na hasło: Skaczemy przez kałuże! wykonuje podskoki obunóż nad chusteczką.

- Ćwiczenia relaksacyjne - Masaż pleców.  
(chustka)

Dziecko razem z rodzicem siada na podłodze (dziecko siedzi z przodu, a rodzic za nim, aby mógł rysować na jego plecach). Plecy partnera są tablicą, a chusteczka szyfonową – kredą.

## **5. Wykonanie rysunku na temat: Co lubię robić z...**

(kartka formatu A4 i mała karteczka, kredki, mazak.)

Rodzic zachęca dziecko do zastanowienia się nad tym, co najbardziej lubi robić w dowolnym czasie razem z członkiem swojej rodziny, np. z mamą, tatą czy rodzeństwem. Następnie proponuje wykonanie rysunku. Po wykonaniu zadania dziecko prezentuje swoją pracę i opowiada o niej.