21.10.2020r.

TEMAT: „W spiżarni”

**1. Ćwiczenia poranne**

- Zestaw zabaw i ćwiczeń porannych [011] – zmodyfikowany

Autor: Bożena Forma

1. Bieg w różnych kierunkach – przed siebie, w prawo i w lewo.

2. Zabawa ruchowa „Rzuty do celu”.

Dorosły trzyma hula hop/duże pudło. Dziecko bierze woreczek i z określonej odległości stara się trafić do "okienka".

3. Ćwiczenie przeciw płaskiej stopie.

Bieg na palcach, chód na piętach z podwiniętymi palcami. Przejście do siadu. Nogi wyciągnięte do przodu, zgięte w kolanach. Dziecko stara się zmiąć szmatkę prostując i energicznie kurcząc palce.

4. Podskoki obunóż na palcach.

5. Dzieci podaje sobie ręce z dorosłym, lub z drugim dzieckiem:

• na raz unoszą je w górę (w dalszym ciągu się trzymając)

• na dwa opuszczają (ćwiczenie wykonują kilka razy)

• kołyszą się miarowo w ustalonym kierunku, raz w lewo, raz w prawo

• ręce zgięte w łokciach, zaciśnięte pięści. Wykonują energiczny bieg w miejscu równocześnie poruszając rękami (naśladują boksowanie, łokcie blisko ciała)

- Zabawa z piosenką „Ręce do góry”:

<https://www.youtube.com/watch?v=OmAZquWgp9A>

**2. Zabawa grafomotoryczna „Owoce”.**

Ćwiczy koordynację ręka-oko. Dziecko rysuje owoce oburącz.

**3.** **Zabawa dydaktyczna „Słodkie, słone, kwaśne”.**

Dziecko ma trzy karteczki. Na jednej narysowany jest lizak - słodkie, na drugiej cytryna – kwaśne i na trzeciej sól – słone. Zadaniem dziecka jest narysowanie trzech produktów, które mogą znajdować się w spiżarni o określonych smakach. Takie same karteczki przykleja dorosły na arkusz papieru . Kiedy dziecko już narysuje, dorosły przykleja prace dziecka w odpowiednim miejscu na papierze. W pierwszym rzędzie produkty i przetwory słodkie, w drugim kwaśne, a w trzecim słone.

Dorosły omawia z dzieckiem wykonane zadanie, oraz jego poprawność.

**4.** **Opowieść rytmiczno-ruchowa „Kisimy kapustę”**

Na podłodze leży hula-hop (jako drewniana beczka do kiszenia kapusty).

*Najpierw załóż kalosze i wymyj ręce, otrzep je z wody i podejdź do beczki.*

*Teraz poszatkuj kapustę.*

(dziecko rytmicznie przebiera dłońmi przed sobą i wypowiada słowa: ciach, ciach, ciach… w rytmie wystukiwanym przez dorosłego na tamburynie – rytm od wolnego do bardzo szybkiego i znowu wolnego – można wyklaskiwać)

*Kapusta poszatkowana, możesz wrzucić ją do beczki!*

(na przemian prawą i lewą ręką zgarnia kapustę na niby ze stołu, wypowiadając słowa: siup, siup, siup…)

*Na koniec musisz jeszcze dodać trochę soli i porządnie ugnieść kapustę!*

(wchodzi do obręczy i tupie rytmicznie nogami wypowiadając słowa: tup, tup, tup…)

*Teraz przykryjemy beczkę pokrywą i przełożymy kamieniem.*

*Musimy się upewnić, ze wieko jest dobrze zamknięte, bo inaczej kapusta się nie ukisi.*

(wychodzi z obręczy i uderza dłońmi o podłogę wewnątrz „beczki” wypowiadając słowa: bam, bam, bam…)

**5. Zabawa paluszkowa „Marchewka i ziemniak”**

Uczestnicy (dorosły i dziecko/dzieci) stoją w rozsypce, recytują tekst i wykonują następujące ruchy i gesty:

*Ruda marchewka i beżowy ziemniak*

(dzieci rytmicznie klaszczą)

*przyjaciółmi są od lat.*

(dłońmi kręcą młynek do góry)

*Ruda marchewka i beżowy ziemniak*

(rytmicznie klaszczą)

*w drodze do nas przemierzyli chyba cały świat!*

(chwytają sąsiada pod ramię i podskakują z nim dookoła)

*Czy w sałatce, czy w obiedzie – zawsze bardzo nam smakują.*

(stojąc naprzeciwko siebie – klaszczą raz swoimi prawymi dłońmi, następnie lewymi i masują się prawą dłonią po brzuchu)

*Wraz ze smakiem – witaminy wszystkim chętnie podarują.*

(każdy z osobna obraca się dookoła własnej osi i kłania się swojemu sąsiadowi)