

10.04.2020. Ćwiczenia gimnastyczne z pisanką.

Rodzic kontroluje ćwiczenia pamiętając, że pisanka jest z twardego tworzywa chyba, że możecie ją wymienić na miękką

Andrzej i niezapomniana zabawa – wf dla dzieci

<https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUE>

Na filmie, który będziecie oglądać pan Andrzej ćwiczy z piłką ale my tę piłkę zamienimy na pisankę i pamiętajmy, że jeśli się zmęczycie nie wykonujemy wszystkich ćwiczeń do końca. Możemy nasze ćwiczenia podzielić na kilka dni

1. Rozgrzewka. Marsz z wysokim unoszeniem kolan. Plecy wyprostowane
2. Bieg truchtem w miejscu wolno i szybko
3. Maszerujemy z wysokim unoszeniem kolan. Pisankę trzymamy przed sobą i staramy się uderzyć raz jednym, raz drugim kolanem w pisankę.
4. Robimy teraz 10 pajacyków
5. Stoimy. Pisankę trzymaną w rękach unosimy do góry nad głowę i przekładamy ją z ręki do ręki.
6. Odkładamy pisankę. Maszerujemy i staramy się uderzać raz prawą, raz lewą nogą w pośladki
7. Bierzymy pisankę. Stajemy w niewielkim rozkroku. Pisankę trzymaną oburącz wyciągamy przed siebie i przed sobą rysujemy wielkie koło.
8. Robimy skłon, pisanka nie dotyka podłogi i przekładamy pisankę między nogami robiąc ósemki
9. Teraz stoimy w niewielkim rozkroku i będziemy przekładać pisankę wokół tułowia
Teraz spróbujcie z zamkniętymi oczami.
10. Teraz podrzucamy pisankę, ale pamiętamy, że to nie piłka i musimy uważać
11. Teraz przekładamy pisankę wokół głowy
12. Teraz trzymając pisankę w rękach robimy skłony głową; góra-dół i na boki
13. Trzymając pisankę w rękach krążymy barkami, teraz podnosimy barki do góry
14. Teraz turlamy pisankę po ziemi wokół raz jednej raz drugiej nogi
15. Kładziemy pisankę przed sobą na ziemi i dotykamy ją stopą raz jedną, raz drugą.
16. Przysiady z pisanką w rękach.
17. Siadamy w siadzie prostym z ugiętymi nogami i turlamy pisankę pod nogami.

ZABAWY WIELKANOCNE

Przygotowałam dla Was propozycje zabaw na czas Wielkanocny. Można je przeprowadzać w domu lub na podwórku. Nie wymagają wielu rekwizytów ani szczególnych przygotowań. Mam nadzieję, że choć kilka uda się przeprowadzić. Bo przecież właśnie przez zabawę maluchy poznają tradycje związane ze świętami.

Walełka

Inaczej *wybitka*. Różne są nazwy tej zabawy. Polega na stukaniu się ugotowanymi jajkami. Wygrywa ten, czyje jajko się nie rozbije lub ucierpi najmniej, podczas wszystkich potyczek. Odmianą tej zabawy może być zbijanie sobie wzajemnie balonów w kształcie jajka. Technika dowolna, ale nie ma oszukiwania i np. wspierania się igłą czy długopisem.

Toczenie jajek

To zabawa polegająca na potoczeniu (rzuceniu/poturlaniu po podłodze) jajka ugotowanego na miękko. Jak najdalej. Kto najdalej, ten wygrywa.

Inną formą tej zabawy (jeszcze starszą) było celowanie jajkiem do wykopanego dołka. Jeśli ktoś nie ma dołka, a w mieszkaniu byłoby to trudne można zaznaczyć na dywanie miejsce, które będzie celem używając najprościej np. koła wyciętego z papieru. Jeśli nie chcecie trenować jajkami po pięknym dywanie, można je zamienić na takie ze styropianu, czekoladowe w sreberku lub pobawić się piłką zamiast jajka.

Rzucanie pisanek

Ta zabawa polega na rzucaniu do siebie (zatem parami) pisanek. Przy każdym rzucie, w którym uda się złapać jajko i nie spadnie na ziemię, para oddala się od siebie o jeden krok. Zabawa się kończy, kiedy pisanka wyląduje na ziemi.

Z papieru

Zabaw w ozdabianie jajek z papieru jest naprawdę mnóstwo. Narysuj po prostu jajko na kartce A4 i poproś pociechę o wycięcie (choć nie jest to konieczne). Następnie zdecydуйте, jaką techniką chcecie je ozdobić. Takie jajko może być wspaniałym prezentem–zajęczkiem dla najbliższej rodziny:

- wyklejane plasteliną,
- ryż przyklejony do plasteliny,
- ozdobione skrawkami gazet (wydzieranka),
- ozdobione małymi figurami geometrycznymi, które maluch wcześniej sam powycinał (dobrze, może być z twoją pomocą),
- pomalowane farbami,
- obsypane brokatem,
- mozaika, czyli drobne elementy przyklejone obok siebie,
- z ulubionym bohaterem z bajki,
- z zabawnym napisem,
- ozdobione wyciętymi literkami z różnych gazet,
- tylko czarno-białe (dowolne wzory).

Szukanie jajek

Ukryj w domu kilka czekoladowych jajek. Będzie ciekawie jeśli pomożesz dziecku odgadywać, gdzie są schowane przygotowując słoik z zagadkami np. *W tym miejscu jest zimno i na pewno znajdziesz tam mleko* (lodówka).

Twoje jajko jest schowane w miejscu, gdzie zazwyczaj da się zobaczyć dużo kurtek (w szafie). Takie podchody są ciekawsze niż znane dzieciom ciepło-zimno.

Do koła

Przygotuj mały słodki podarunek (czekoladkę lub cukierek) dla każdego uczestnika zabawy. Ułóż je w wyznaczonym wcześniej na podłodze kole. Jeśli bawicie się na podwórku to narysuj koło patykiem lub kredką. W domu można to koło wyznaczyć przyklejając szeroką taśmę do dywanu.

Każdy uczestnik turla jajko po dywanie tak, żeby wtoczyło się do koła. Bierze tę słodycz, najbliższej której zatrzyma się jajko. I tak po kolei. Nawet jeśli wszyscy uczestnicy dostają te same słodycze, to i tak polowanie na *upatrzone wcześniej*, jest świetną zabawą.

Przenoszenie jajek

Przygotuj plastikowe łyżki (mogą być zwykłe lub drewniane) i ugotowane jajka. Zabawa polega na przeniesieniu jajka z jednego miejsca, do wyznaczonej mety. Najlepiej oczywiście na podwórku, ale jak się nie da, to można w domu. Jeśli dzieci lubią rywalizację, może być to wyścig lub na czas. Urozmaiceniem może być slalom lub tor przeszkód lub przenoszenie jajek z zamkniętymi oczami. Wtedy zabawa przebiega w parach. Jedna osoba kieruje osobą, która ma zawiązane oczy. Potem zmiana.

Najdalej

Wszyscy uczestnicy zabawy stają w szeregu. Na znak toczą jajka po ziemi. Wygrywa osoba, której jajko potoczyło się najdalej.

Dzieci mogą odliczyć odległość od startu do swojego jajka *tip-topami (stopami)*. Od razu też poćwiczą liczenie i mierzenie.

Berek zajączek

Zabawa jest odmianą zwykłego berka. Tylko, że uczestnicy ganiają się... kicając.

Zajączkowy tor przeszkód

Można go ułożyć z poduszek, ustawić krzesła lub wyznaczyć trasę na podwórku. Uczestnicy pokonują ją kicając, zamiast po prostu biec. Wygrywa ten zajączek, któremu uda się pokonać trasę w najkrótszym czasie.

Wielkanocne rymy

Dorosły uczestnik losuje karteczkę z wyrazem do przeczytania. Zabawa polega na tym żeby znaleźć rym do wyrazu. Wyrazy na karteczkach powinny być związane z Wielkanocą np. baranek, jajko, koszyk, kurczak, babka, żurek itd.

Jajeczna girlanda

Wytnij kilkanaście jajek (mniej więcej 10 cm wielkości) lub poproś dziecko, by wycięło samodzielnie. Mogą być różnokolorowe, ale nie muszą. Poproś dziecko, by ozdobiło jajka w dowolny sposób: kwiatki, kropki, paski itd.

Kiedy jajka będą gotowe, możecie je przykleić do paska z bibuły karbowanej. Jedno obok drugiego. Wystarczy przymocować pasek do okna lub w inne, dowolne miejsce i ozdobna girlanda gotowa.

Wierszyk z pokazywaniem

Trzy baziowe koty

Na wiosennej wierzbie (ręce wyprostowane ku górze jak gałęzie drzewa)

tuż nad rzeczką małą, (prawa ręka pokazuje wijącą się rzeczkę)

trzy baziowe kotki (dzieci miauczą i „liżą” futerko jak kotki)

lekko się huśtają. (ponownie gest „wierzby”, ale tym razem ręce machają w powietrzu)

Deszcz drobny popadał, (ręce uniesione w górze opadają, dziecko macha przy tym palcami imitując padający deszcz),

futerka im zmoczył, (dziecko po wypowiedzeniu wersu mówi cicho: brrrrr i otrzepuje „zmoczone” futerko)

miauczą wniebogłosy, (po wypowiedzeniu wersu dziecko *miauczy* z głową podniesioną do góry)

trzy baziowe koty! (dziecko pokazuje – wciąż miaucząc – trzy palce u dłoni)



Kochane Dzieci,

Drodzy Rodzice:

Serdeczne życzenia radości i siły

płynącej z istoty Świąt

Wielkanocnych.

*By uśmiech i wiosenny optymizm
towarzyszyły Wam każdego dnia.*

Cudownego czasu w gronie

najbliższych życzą panie:

Alinka, Teresa, Sylwia i Bożenka