

Piątek 3.04

Dziś będziemy Was prosić o przygotowanie.... skarpetek, czapek, balonów, gazety lub folii aluminiowej.

No chyba, że macie w domu różne, najlepiej miękkie piłki 😊😊😊

Dlaczego? Bo dziś będziemy rzucać, łapać, przekładać, turlać i odbijać. Zobaczcie opisy w załączonych grafikach, a szczególnie listę proponowanych zamienników.

Nasza grupa uczestniczy w akcji „Zdrowo i Sportowo” i dzisiejsze zajęcia będą właśnie na podstawie propozycji Kids&Sport, zobaczcie zabawy - zamieszczamy krótki film.

1. Zabawy ruchowe.

https://www.youtube.com/watch?v=vDIQFQeAr3g&feature=youtu.be&utm_source=FreshMail&utm_medium=email&utm_campaign=33_98_Zdrowo_i_Sportowo_2019_2020_z_dnia_18



KIDS & SPORT

Dzień 3 Piłki

#dziecitreningawdomu

ĆWICZENIA Z PIŁKAMI DAJĄ NIEOGRANICZONE MOŻLIWOŚCI. MOŻNA GRAĆ W PIŁKĘ NOŻNĄ, SIATKÓWKĘ, KOSZYKÓWKĘ CZY TENISA. MY POKAZEMY JAK MOŻNA WYKORZYSTAĆ PIŁKI DO ĆWICZEŃ W DOMU. PRZEDE WSZYSTKIM UCZYMY SIĘ RZUCAĆ, ŁAPAĆ, KOZŁOWAĆ, CELOWAĆ.

Ćwiczenia:

- podzucamy i łapiemy piłkę w obie ręce potem jedną ręką
- odbijamy piłkę od podłogi i łapiemy w obie ręce i jedną ręką
- odbijamy piłkę od ściany i łapiemy, bez kozła i z kozłem
- rzucaamy i łapiemy piłkę w parach
- rzucaamy/turlamy piłkę do celu
- w parach jedna osoba rzuca piłkę, druga łapie np. do pacholka
- trzymamy piłkę w płaskim znaczniku, podzucamy i łapiemy
- prowadzimy piłkę po wyznaczonej trasie używając "makaronów"

M4B

DECATHLON



SCANMED

Velvet

Moja przedszkola

DZIECI

PIECHTA
SIEDZIA

DEV-SOFT

Publita
Dzieci
Przyjemnie

Musielat +

YoloToOn +

SPRĘŻYNY
REACTUM

pedagog

Zacznijmy od rozgrzewki, czyli gry w berka. Dzieci trzymając piłkę w obu rękach muszą rodzica lub rodzeństwo dogonić i dotknąć piłką lub za jej pomocą złapać (przytulić).

Następnie przechodzimy do rzucania piłki do siebie, tzn. w parach lub trójkach. Łapiemy bezpośrednio lecącą piłkę lub po jej odbiciu od podłogi. Podajmy też piłkę nogą, stojąc od siebie niewielkiej odległości. Podanie ma być szybkie, ale maksymalnie dokładne.

Ostatnim zadaniem w części głównej jest zatrzymywanie toczącej się piłki. Stoimy razem z dzieckiem, np. przy ścianie i turlamy piłkę w stronę środka pokoju. Zadaniem dziecka jest jej dogonienie i zatrzymanie, wskazaną częścią ciała, np. stopą, ręką, itp.

Piłki można też wykorzystać do rozciągania. Siadamy naprzeciwko siebie. Rozłożone szeroko nogi są bramką. Staramy się popchnąć piłkę w stronę „bramki” przeciwnika tak, by dotknęła jego nogi (najlepiej celować w stopy). Po chwili sytuacja się odwraca.

Trudno wyobrazić sobie zamienniki dla piłki. Naprawdę warto po prostu mieć ją w domu. Szczególnie dobrze w zabawach w pomieszczeniach sprawdzają się piłki z gąbki.

Zobaczcie czym można zastąpić piłki....



Piłki
Czym można je zastąpić?
#dziecitreningawdomu

CZY PIŁKI MOŻNA CZYMŚ ZASTĄPIĆ? TAK MOŻNA! ZALEŻY OCZYWIŚCIE DO JAKIEGO ĆWICZENIA ALE W WIEKSZOŚCI PRZYPADKÓW MOŻNA ZNALEŻĆ W DOMU COŚ W ZASTĘPSTWIE, NP:

- BALONY
- ZWINIĘTE SKARPETKI
- ZGNIĘCIONA W KULKĘ FOLIA ALUMINIOWA
- OKRĄGŁY PLUSZAK

PACHOLEKI, ZNACZNIKI, "MAKARONY" TEŻ MOŻECIE ZASTĄPIĆ, TYM CO JEST W DOMU.

1. PACHOLEK:

- CZAPKA Z DASZKIEM
- MAŁE PUDEŁKO
- PLASTYKOWY KUBEK LUB MISKA

2. MAKARON BASENOWY:

- KIJEK
- DŁUGA ROLKA OD RĘCZNIKA PAPIEROWEGO

M4B

DECATHLON



SCANMED

Velvet

Milej zabawy z całą rodziną!!!

2. Lew Drapuś – bajka terapeutyczna.

Bajka psychoedukacyjna - dla dzieci stosujących przemoc wobec innych (gryzienie, przezywanie, bicie, kopanie, poniżanie...)

Wiele lat temu, gdzieś w odległej Afryce żyła rodzina lwów. Była to zupełnie zwykła rodzina, mama, tata i trzy lwiątko.

Tata Szablozębny był wielki i władczy, był królem wszystkich zwierząt, mama –prawdziwa lwica dzielnie broniła swoich dzieci, a lwiątko były tak urocze, że każdy, kto odwiedzał ich dom zakochiwał się w nich bez pamięci. Cała rodzina była lubiana i szanowana w okolicy. Tylko mama i tata wiedzieli, że nie do końca jest tak, jak wszyscy przypuszczają. Szybko okazało się, że najmłodsze Lwiątko o imieniu „Drapuś” to prawdziwy gagatek.

-Śmiejecie się? Ale nie wszystkim było do śmiechu.

Zaczęło się, gdy Drapuś poszedł do szkoły dla małych Lwów. Lwiątko uczyły się tam jak polować, pomagać mamie w kuchni a tacie podczas poszukiwania pokarmu. Skakały po skałach, bawiły się w berka i tarzały w trawie.

Małe lwy bawiły się zawsze zgodnie, bardzo się lubiły i nigdy nie kłóciły się o zabawki. Tylko Drapuś był wiecznie niezadowolony. Zawsze chciał być pierwszy, najlepszy, najmądrzejszy. To jemu należał się największy kawał mięsa na obiad, on pierwszy skakał podczas zabawy „Przeskocz skałę”, pierwszy mył kły w szkolnej łazience, przepychał się, gdy chciał zobaczyć zachód słońca, nie lubił przeproszać. Właściwie wszystko było w porządku do momentu, kiedy działo się tak, jak chciał Drapuś. Miał kolegów i koleżanki, był bardzo lubianym lwiątkiem, ale niestety nie potrafił przegrywać i dzielić się z innymi. Gdy coś było nie po jego myśli robił się bardzo zły, wyszczerzał kły, ostrzył pazury, drapał i gryzł inne lwiątko. Kiedyś, podczas zabawy w chowanego boleśnie podrapał koleżankę, która nie chciała się z nim bawić. Zapłakana odbiegła od Drapusia w stronę koleżanek. Od tamtej chwili małe lwice stroniły od Drapusia, bały się go. Chłopcy też zaczęli bawić się w trochę inne, nie lubiane przez Drapusia zabawy, gdy po raz kolejny ich kolega ugryzł któregoś w łapę lub podrapał boleśnie po grzbiecie.

Drapuś został w końcu sam jak palec, nikt nie przejmował się jego losem. Żadne lwiątko nie chciało się już z nim bawić, bo nie chciało być znów pogryzione przez kolegę.

Rozgoryczony i zły, ale zarazem bardzo smutny i samotny postanowił od tej pory bawić się sam, nie przejmując się nikim. Szybko zauważył jednak, że nie przynosi mu to radości. Smutny siedział na brzegu skały i płakał łzami wielkimi jak groch. Zobaczył to tata lew, przysiadł obok syna i wysłuchał jego historii. Tata lew uśmiechnął się do Drapusia i powiedział:

-Synu, kiedyś byłem taki jak Ty. W szkole nazywali mnie Gryzoniem i nikt mnie nie lubił. Wstyd się przyznać, ale nie byłem grzecznym dzieckiem. Wszyscy przyjaciele opuścili mnie, gdy pogryzłem kolegę, bo nie chciał oddać mi swojego kawałka mięsa. Nie miałem się z kim bawić, biegać, skakać po skałach. Wtedy pomógł mi Twój dziadek, a mój tata. Opowiedział mi historię o potężnych lwach, które podczas pogoni za małymi zajączkami spadły w przepaść i już nigdy więcej nikt ich nie zobaczył. Zajączki ocalały, lwy zginęły przez swoje złe zamiary i czyny.

Po tej opowieści byłem pewien- muszę przeprosić swoich przyjaciół, zanim będzie za późno. Od tamtej pory nigdy więcej nie odważyłem się podnieść łapy na żadne, nawet najmniejsze zwierzątko a przyjaciół mam wszędzie, cały ten wielki las, nasze królestwo, każde zwierzątko- małe czy duże przychodzi do mnie po pomoc i poradę i nikt już się nie obawia moich ostrych zębów i pazurów.

Drapuś rozpromienił się trochę i nieśmiałym krokiem poszedł w kierunku bawiących się lwów. Ze spuszczone głową przeprosił przyjaciół i obiecał, że się zmieni. Dużo czasu minęło, zanim koledzy wybaczyli Drapusiu jego złe zachowanie, ale jak miło mu się zrobiło, kiedy w końcu zaczęli przychodzić do jego domu i namawiać, aby razem z nimi poskakał po skałach.

PYTANIA

1. Gdzie żyła rodzina lwów?
2. Jak nazywało się małe lwiątko?
3. Gdzie chodził Drapuś?
4. Jak Drapuś zachowywał się w szkole ?
5. Komu dokuczał Drapuś?
6. Dlaczego inni nie chcieli bawić się z Drapusiem?
7. Co zrobił Drapuś aby koledzy mu przebaczyli?
8. Jak oceniasz postępowanie Drapusia?

Dajcie znać jak Wam poszło, a jeśli macie taką możliwość wyślijcie nam zdjęcia. Chętnie je opublikujemy.

Pani Klaudia i Pani Danusia