

Propozycje aktywności dla dzieci - 11. V. 2021r. LEGENDY Z RÓŻNYCH STRON



◆ Zapraszamy na ćwiczenia gimnastyczne - zabawy z butelką.

Prosimy o obejrzenie krótkiego filmu, który pokaże przykładowe ćwiczenia, a poniżej jeszcze inne propozycje. <https://www.youtube.com/watch?v=HvW4UOhQo3U>

Przykłady ćwiczeń:

1. Przekładanie butelki z ręki do ręki – z przodu, z tyłu, nad głową, pod kolanem. Stojąc w miejscu, w chodzie i w biegu w różnych kierunkach.
2. Podrzuty butelki w górę i chwyt oburącz, jednorącz lub dowolnie. Po opanowaniu chwytów można wykonywać dodatkowe zadania przed chwytem: klaśnięcie w dłonie z przodu, z tyłu, wykonanie przysiadu, obrót wokół siebie w prawo, w lewo itp.
3. Stanie w rozkroku, butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód i zataczanie kół dookoła jednej i drugiej stopy – rysujemy ósemki /ruch powinien być ciągły, przekazywanie butelki z ręki do ręki zręczne/.
4. W siadzie skrzyżnym, butelka na kolanach trzymana oburącz – wznos butelki w górę i głęboki skłon w przód.
5. Siad skrzyżny, butelka na głowie, podtrzymywana palcami rąk – skręty tułowia w lewo i w prawo; po kilku powtórzeniach ćwiczenia wykonywać kilka rzutów i chwytów butelki.
6. Siad rozkroczny, butelka w górze trzymana oburącz – skrętoskłon do prawej stopy i próba przełożenia przez nią butelki. Wyprost i wykonanie skrętoskłonu do lewej stopy. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy, zwracając uwagę na trzymanie butelki oburącz i nie zginanie kolan.

◆ „W poszukiwaniu kwiatu paproci” – słuchanie legendy i rozmowa na temat jej treści

<https://www.youtube.com/watch?v=UmFMSEyLf3M>

Opowiedzcie swoimi słowami legendę. Jaki morał, czyli nauka płynie z tej legendy? Czy pieniądze i bogactwa są w życiu najważniejsze? Co waszym zdaniem powinno być w życiu najważniejsze? Oceńcie postępowanie Jacusia i powiedzcie, jak Wy postąpilibyście na jego miejscu?

◆ Zabawa tropiąca „Znajdź kwiat paproci” – pobawcie się z rodzicem albo z rodzeństwem, może uda się na dworze, narysujcie kilka sylwet kwiatu paproci i schowajcie w różnych miejscach, narysujcie też mapę z drogą dotarcia do kwiatu. A później rozpocznijcie poszukiwanie kwiatów według wskazówek na mapie.

Życzymy owocnej pracy!

Nauczycielki grupy Stokrotki