**Temat dnia**; *Jak lubię czynnie odpoczywać*

**Data:08.04.2021**

**Cele główne:**

 − zachęcanie do wspólnego odpoczynku z rodzicami,

 − rozwijanie sprawności manualnej.

**Cele operacyjne:**

Dziecko:

− uczestniczy we wspólnych zabawach ruchowych,

− rysuje, uzupełnia pracę wycinanką.

 **Przebieg zajęć**

**• Zabawa muzyczna Grzybek (ćwiczenie równowagi) – autor i kompozytor nieznani.**

<https://www.youtube.com/watch?v=ub4vLpTDjNY>

• Ćwiczenia poranne – zestaw 26 .

 **Zajęcia 1.**

Sportowe ćwiczenia ruchowo-słuchowo-graficzne.

• Rozmowa na temat wspólnego odpoczynku rodziców i dzieci.

− Co robicie z rodzicami w wolne dni?

− Czy wybieracie się gdzieś?

Czym się wtedy poruszacie?

− Jaki sposób odpoczynku podoba się wam najbardziej?

• Ćwiczenia ruchowo-naśladowcze



Jedziemy na rowerkach. Dzieci kładą się na dywanie. Pedałując, mówią: Na wycieczkę wyruszamy, raz i dwa, raz i dwa. Tata jedzie obok mamy, z tyłu – nas ma.

• Karta pracy, cz. 3, nr 68.

~~percepcja słuchowa , koordyna cja wzrokowo-ruchowa~~

68

Na uczyciel będzie czyta ć tekst, a ty rysuj po śla da ch rysunków w wyra zowo-

rysunkowej opowieści.

-

Uczestnicy wycieczki minęli tory,

przejechali obok bloków,

a potem wyjechali za miasto, na górzystą drogę.

Rodzina postanowiła wyruszyć na pierwszą

wycieczkę rowerową.

 − Posłuchajcie tekstu.

Rysujcie po śladach torów.

Potem, nie odrywając ręki od kartki, rysujcie po śladach rysunków bloków.

− Pokażcie ręką (jedną ręką, drugą ręką, obiema), jak przebiega górzysta droga. − Rysujcie po śladach górzystej drogi.

• Przebiegnięcie przez slalom – tor przeszkód ułożony przez rodzica.

Krzesełka, szarfy, kółka do sersa.

Rodzic układa w dwóch rzędach po cztery krzesełka. Na końcu każdego rzędu są szarfa i trzy kółka do sersa. Dzieci ustawiają się w dwóch rzędach i kolejno pokonują tor przeszkód: przebiegają między krzesełkami (slalom), potem przeciągają szarfę przez siebie i skaczą na jednej nodze z jednego kółka do sersa do drugiego i trzeciego. Następnie na czworakach wracają na koniec kolejki.

• Karta pracy, cz. 3, nr 69.

Później jechali ścieżką między drzewami iglastymi,

przyglądali się owcom pasącym się przy drodze.

Na koniec dojechali krętą drogą do domu babci.

69

− Rysujcie po śladach drzewa iglaste.

Rysujcie po śladach drogi między drzewami.

***• Ćwiczenia dźwiękonaśladowcze***.

• Naśladowanie głosów baranów i owiec.

 (Wyjaśnianie, że baran to samiec, a owca – to samica).

 • Naśladowanie głosu pilnującego ich psa.

• Naśladowanie odgłosu dzwoneczków.

• Ciąg dalszy ćwiczeń w karcie pracy, cz. 3, nr 69.

• Rysowanie po śladach drogi między owcami.

• Rysowanie po śladach drogi do domu babci.

**• Ćwiczenia relaksacyjne Odpoczynek u babci (techniką relaksacji Jacobsona).**

Plastikowe klocki. Dzieci leżą wygodnie na kocykach lub na dywanie, nogi mają wyciągnięte, ramiona ułożone wzdłuż tułowia tak, aby się nie dotykały.

 − Zegnij prawe ramię tak, by naprężyć biceps. Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno. Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie?

 − Wykonaj to samo ćwiczenie lewą ręką.

 − Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki klocek (z plastiku) położony po twojej prawej stronie. Jeśli jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. Teraz rozluźnij mięśnie. Jesteś znowu słaby.

 Nie naciskaj już. Czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły.

Wykonaj to samo ćwiczenie z pięścią lewej ręki.

 − Teraz chwilę odpocznij – leż i oddychaj spokojnie, równo. Twoje ręce odpoczywają.

− Teraz silna będzie twoja prawa noga. Włóż klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie. Teraz twoja noga słabnie

– rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek. (Wykonaj to samo ćwiczenie lewą nogą).

− A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, żeby napełnić powietrzem swój brzuch.

Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzuch jak balon, mocno.

Teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie – poczujesz ulgę. − Naciśnij mocno głową dywan (poduszkę), na którym (której) leżysz – głowa jest bardzo silna. Naciskasz mocno.

 Teraz rozluźnij mięśnie

 – głowa już nie naciska na dywan, odpoczywasz, czujesz ulgę.

− Jesteś niezadowolony i zły, bo ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną

 – czoło jest gładkie.

− Teraz mocno zaciśnij powieki, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij je i odpocznij.

**Zabawa rozwijająca zmysł dotyku Poznajemy za pomocą dotyku.**

Drobne przedmioty, mazaki, kartki.

 Dziecko siada na dywanie. Przed nim leży sztywna kartka (np. z bloku technicznego) i mazak. Dziecko trzyma ręce za plecami rodzic podaje mu jakiś przedmiot (np.: klucz, długopis, filiżankę z kącika lalek itp.). Po rozpoznaniu przedmiotu za pomocą dotyku dziecko rysuje go na leżącej przed nim kartce.

 • Karta pracy, cz. 3, nr 67.

O bejrzyj obra zek przedsta wia ją cy koła na łożone na siebie. Pokoloruj rysunki kół

na odpowiednie kolory.

D okończ rysowa ć kwia tki według wzoru. Pokoloruj rysunki.

67

~~percepcja wzrokowa , g ra fomotoryka~~

− Obejrzyjcie obrazek przedstawiający koła nałożone na siebie.

 Pokolorujcie odpowiednio rysunki kół.

− Dokończcie rysować kwiatki według wzoru.

Pokolorujcie rysunki.

Obejrzyj obrazek przedstawiający koła nałożone na siebie. Pokoloruj rysunki kół na odpowiednie kolory.