

Drodzy Rodzice, kochane Dzieci,

Od dzisiejszego dnia rozpoczynamy wspólną wirtualną przygodę w ramach projektu unijnego:

Zabawy kreatywno - ruchowe - profilaktyka wad postawy grupa I

na stronie internetowej przedszkola będzie pojawiał się nowy zestaw zadań, które wspólnie z dziećmi mogą Państwo zrealizować w domu, świetnie się przy tym bawiąc. Zachęcamy do śledzenia na bieżąco proponowanych zajęć. Życzymy Państwu dużo zdrowia i radości przy wspólnej zabawie z dzieckiem. Bądźcie z nami..

Pozdrawiam serdecznie Agnieszka Kubica...

Data: 09.04.2021 piątek

Temat: Ćwiczyć każdy może – zabawy z wykorzystaniem hula-hop.

1. Na początek rozgrzewka link poniżej

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>

2. Zabawa marszowa- (dziecko ćwiczy z hula-hop)

Dzieci poruszają się w rytm muzyki, jak muzyka cichnie wskakuje do obręczy – zabawę powtarzamy kilkakrotnie.

Link do marszu:

<https://www.youtube.com/watch?v=lbB770dSoI0>

3. „Przeplatanka” - Ćwiczenie dużych grup mięśniowych

Dziecko kładzie hula-hop na podłodze i staje w nim. Na sygnał „hop” podnosi hula-hop od dołu ku górze, ponownie kładzie koło i staje prosto.

4. Zabawa z czworakowaniem „Kotki”

Dziecko układa z hula-hop na ziemi (miseczka dla kotka), czworakuje w różnych kierunkach, na hasło- kotki piją z miseczek- wskakuje do środka obręczy i pokazuje jak kot pije mleko.

5. Kręcimy hula-hop

Zawody w kręceniu hula-hop. Dziecko próbuje jak najdłużej zakręcić kołem wokół swojego pasa.

6. Zabawa z elementem rzutu „Kotki rzucają do celu „

Dziecko ma za zadanie woreczkiem rzucić w środek obręczy trzymanej przez rodzica.

7. Na zakończenie dziecko kładzie się wygodnie i relaksuje z niedźwiadkiem.

Link do relaksacji:

<https://www.youtube.com/watch?v=P8128iS8o0g>