

Grupa „Wiewiórki”

Piątek 27.03.2020 r.

Temat dnia: „Gimnastyka ciała i języka”

Drogi rodzicu, na początku każdej zabawy bądź przykładem dla swojej pociechy.

Wykonaj ćwiczenia wraz z nim, powtarzając każdą zabawę 2 lub 3 razy.

ZADANIE 1.

Zabawa ruchowa „Witamy się różnymi częściami ciała”

Rodzic wraz z dzieckiem podają swoje pomysły np.:

- noga wita się z kolaniem,
- pięta wita się z krzesłem,
- łokieć z brzuchem,
- pupa z podłogą.

Zabawa ruchowa „Kwiatek”- dziecko z rodzicem siada na podłodze i zwija się w kłębek. Powoli, do rytmu muzyki stopniowo się „rozwija i rośnie do góry”.

Ćwiczenie oddechowe- wdech nosem (ręce podnosimy do góry), wydech ustami (ręce opuszczamy).

Zadanie 2.

Gimnastyka buzi i języka

Otwieramy szeroko buzię,

1.Nadymamy policzki,

2.Dajemy sobie całuski,

3.Śpiewamy „la, la, la, la, la, la”,

4.Tańczymy językiem (język odbija się od dna jamy ustnej do podniebienia),

5. Robimy groźną minę,

6.Kłaskamy jak koń,

7.Jeśli jest taka możliwość- puszczamy bańki mydlane.

ZADANIE 3.

SPRÓBUJCIE !! Powodzenia

BĄDŹ JAK SAMODZIELNY SAM

LISTA CENNYCH UMIEJĘTNOŚCI:

- zapinanie guzików i zatrzasków
- zapinanie suwaków, zamków
- ubieranie rajstop i skarpet
- wiązanie butów
- samodzielne korzystanie z toalety
- korzystanie z noża i widelca
- wycinanie wzdłuż linii
- wycinanie kót
- dmuchanie nosa
- pisanie własnego imienia
- składanie ubrań
- temperowanie kredek
- odkręcanie i zakręcanie butelek

