

Na początek, zabawa muzyczno - ruchowa:

Ręce prosto !

<https://youtu.be/YQNaA-U9Lcc>

Na rozgrzewkę proponujemy te ćwiczenia:



Po niej zróbcie zestaw zabaw, w którym mogą też uczestniczyć dorośli lub rodzeństwo. Propozycji jest dużo wybierzcie tylko 2-3 zabawy :)

1. „Po nitce do kłębka” – ułóż na podłodze linę (sznurek, grubą włóczkę, związane sznurowadła itp.). Poproś, aby dziecko przeszło po linie stopa za stopą. Dla młodszych dzieci możesz przygotować ścieżkę z taśmy malarskiej (nie suwa się po podłodze i łatwo ją usunąć).

Dzięki zabawie dziecko będzie ćwiczyło sprawność, koordynację ruchową i równowagę.

2. „Tor przeszkód” – wspólnie z dzieckiem zbuduj z mebli tor przeszkód: możecie wykorzystać krzesła, stołki, materace, koce, poduszki itp. Poproś, aby dziecko przeszło tor przeszkód w określony sposób, np. pod krzesłem, wchodząc na stołek, układając się na brzuchu na kocu i odpychając rękami od podłogi, skacząc z poduszki na poduszkę. Dołącz do zabawy i zorganizujcie wyścigi!

Zabawa rozwija sprawność całego ciała, zwinność, koordynację ruchową. Wprowadzenie elementu rywalizacji (między rodzeństwem lub dzieckiem i rodzicami) wpływa na rozwój emocjonalny - pozwala doświadczać wygranej i przegranej, uczy zachowania wobec innych, czekania na swoją kolej.

3. „Wyścigi żab” – na podłodze w jednej części pokoju ułóż linię startu, a po przeciwnej stronie - linię mety (możesz do tego wykorzystać np. skakankę).

Poproś, aby dziecko stanęło na linii startu i na hasło „start!” przemieściło się do linii mety w ustalony sposób, np. skacząc obunóż, na jednej noce, układając stopę za stopą. Możesz mierzyć czas, proponować inny sposób przemieszczania się, a także wziąć udział w rywalizacji!

Zabawa rozwija sprawność fizyczną dziecka, równowagę i koordynację ruchową. Element rywalizacji wpływa na rozwój w obszarze emocjonalnym, a udział w zabawie rodzeństwa i rodziców przyczynia się do kształtowania poczucia przynależności do rodziny.

4. „Na budowie” – przygotuj ulubione klocki dziecka. Połóż je na podłodze w jednej części pokoju. Poproś dziecko, aby zbudowało z nich budowlę w drugiej części pokoju. Zadaniem dziecka jest przeniesienie klocków w z jednego miejsca na drugie, ale bez wykorzystania dłoni – może je przesuwac nogą, łokciem, przenosić palcami stóp itp. Gdy wszystkie klocki będą przeniesione, poproś o stworzenie z nich budowli.

Pierwsza część zabawy rozwija kreatywność dziecka oraz jego koordynację ruchową, druga (układanie klocków) – kształtuje sprawność manualną.

5. „Latające woreczki” – przygotuj kilka woreczków, może być worek foliowy lub zwykła reklamówka wypełnionych ryżem lub kaszą. Poproś, aby dziecko przemieściło się z jednego do drugiego końca pokoju z woreczkiem ułożonym kolejno na różnych częściach ciała – głowie, ramieniu, dłoni wyciągniętej do przodu, stopie itp. W drugiej części zabawy ułóż na podłodze ze skakanki, sznurka lub włóczki okrąg lub kilka okręgów jeden w drugim. Ustal linię początkową, poproś dziecko, aby stanęło na linii, a następnie wrzuciło woreczki do okręgu (w wypadku kilku okręgów – do najmniejszego). Możecie ustalić punktację za celny rzut, wspólnie przeliczać zdobyte punkty, porównywać liczbę punktów zdobytych przez różne osoby.

Zabawa kształtuje równowagę i celność dziecka, a przeliczanie zdobytych punktów jest doskonałą okazją do kształtowania umiejętności matematycznych.

6. „Gramy w gumę” – przygotuj elastyczną taśmę krawiecką (gumę, mocny sznurek lub skakankę) i dwa krzesła. Zwiąż taśmę i zaczep ją o nogi krzesła na wysokości ok. 10 cm tak, aby można było przez nią skakać. Zachęć dziecko do przeskakiwania gumy w dowolny sposób: obunóż, na jednej nodze, naskakując na gumę, robiąc kilka podskoków po każdej stronie gumy (pięć skoków przed gumą, pięć skoków między dwiema gumami, pięć skoków za gumą). W zależności od możliwości dziecka możesz ustawić gumę wyżej lub niżej.

Zabawa rozwija mięśnie nóg, koordynację ruchową i skoczność.

7. „Rzut do celu” – przygotuj niepotrzebne tekturowe pudełko - im większe, tym lepiej - oraz stare gazety. Wytnij w pudełku otwór wielkości około 10 cm - 15 cm. Poproś dziecko, aby zgniatało kolejne strony gazety i stworzone w ten sposób kule wrzucało do otworu, stojąc w pewnej odległości od pudełka. W zależności od możliwości dziecka otwór w pudełku oraz odległość, z jakiej dziecko rzuca kulę, mogą być większe lub mniejsze. Po wykonaniu określonej liczby rzutów możesz poprosić dziecko o przeliczenie, ile rzutów było celnych. Możecie zorganizować zawody w rzucie do celu. Zgniatanie gazet rozwija mięśnie rąk, przygotowując je do pisania.

Zabawa w rzucanie kulami do celu kształtuje celność i rozwija odporność emocjonalną dziecka (umiejętność zachowania podczas wygranej i przegranej).

Wykonaliście doskonale ćwiczenia, więc teraz czas na eksperymenty!

„Odkrywać, to znaczy wiedzieć to, co wszyscy wiedzą i myśleć tak, jak nikt dotąd nie myślał.” - zostańcie odkrywcami!(dla chętnych)

Podaję linki, pod którymi można znaleźć proste ale jakże ciekawe i dające do myślenia eksperymenty:

<http://www.kopernik.org.pl/kopernikwdomu/>

<https://youtu.be/NyOhE-uYAvQ>

Matematyka na wesoło! W tym tygodniu kolejne zabawy z naszą matematyką, tym razem

trochę wierszowanej matematyki:

1. "Umiem liczyć do dziesięciu" (przedstawcie ruchowo wierszyk)

Na jeden- klaśnij, na dwa skocz,

trochę w lewą stronę zбочz.

Na trzy machnij nogą prawą

ale zrób to bardzo żwawo.

A na cztery- mrugnij okiem,

pięć- maszeruj równym krokiem.

Sześć- oznacza podskok w górę,

jakbyś chciał przeskoczyć górę.

Siedem to jest kroczek w prawo,

osiem- możesz bić już brawo.

A na dziewięć- "liczba" krzyknij!

I na koniec stojąc w miejscu

wolno policz do dziesięciu!

2. "Rowery" (połóż się na plecach i przedstaw ruchowo wierszyk):

Jeden, dwa, trzy, cztery wyruszamy na rowery.

Pięć, sześć, siedem, osiem kto pokona nas na szosie.

Dziewięć no a potem dziesięć, chcemy pierwsi być na mecie.

3. Nad, pod, w, lewa, prawa - To ćwiczenie sprawdzi, czy potrafisz sprawnie posługiwać się takimi pojęciami jak: nad, pod, w, po lewej stronie, po prawej stronie.

<https://szalaneliczby.pl/nad-pod-w-lewa-prawa/>

4. "Nogi" ( narysuj )

W sieci nad dużymi drzwiami,  
wisi pająk z ośmioma nóżkami.

Nad nim pszczoła gra,  
sześć włochatych nóżek ma.

5. Rozpoznawanie liczb ze słuchu (1-10) :

<https://szalaneliczby.pl/roznawanie-liczb-ze-sluchu-1-10/>

6. "Trójkątna bajka" - Danuta Wawiłow (narysuj)

Była raz sobie skała bardzo dziwna, TRÓJKĄTNA,  
stał na tej skale pałac, bardzo dziwny, TRÓJKĄTNY.

W pałacu tym na tronie bardzo dziwnym, TRÓJKĄTNYM,  
zasiadał król w koronie, bardzo dziwnej, TRÓJKĄTNEJ,  
i patrzył z okna wieży bardzo dziwnej, TRÓJKĄTNEJ,  
na dzielnych swych rycerzy, bardzo dziwnych, TRÓJKĄTNYCH.

Aż kiedyś raz dworacy na szczerzółtej tacy  
przynieśli mu śniadanie wykwiłtne niestychanie-  
a było to nieduże zwyczajne jajko kurze,  
bardzo dziwne, OKRĄGŁE.

I krzyknął król: "No wiecie!

Toż to prawdziwa bajka!

Pomyślcie, że na świecie

są takie cudne jajka!

Więc niech mi odtąd wszędzie  
OKRĄGŁYM wszystko będzie!  
Dworacy- nieboracy zabrali się do pracy  
i w ciągu jednej chwili, jak kazał tak zrobili.

I odtąd stała skała, bardzo dziwna, OKRĄGŁA,  
a na tej skale pałac, bardzo dziwny, OKRĄGŁY,  
w pałacu zaś na tronie, bardzo dziwnym, OKRĄGŁYM,  
zasiadał król w koronie, bardzo dziwnej, OKRĄGŁEJ,  
i patrzył z okna wieży bardzo dziwnej, OKRĄGŁEJ,  
na dzielnych swych rycerzy, bardzo dziwnych, OKRĄGŁYCH.  
Udanej zabawy!