

Witajcie kotki



Jesteście naszymi super kotami, a one muszą **być sprawne i zwinne!** Dlatego na początek proponuję zabawę, która was nieco rozrusza.

Spacer kota

Proszę usiądź na podłodze w siadzie skrzyżnym, połóż na głowę np. woreczek ryżu, kaszy lub coś podobnego. Postaraj się wstać tak, aby woreczek nie spadł Ci z głowy. Pospaceruj. Spróbuj ponownie usiąść i ponownie wstać. Podejdź do mamy lub taty, zamrucz lub zamiaucz pięknie jak kot.

Jak trąbi słoń? – ćwiczenia oddechowe

Weźcie rolkę po papierze toaletowym lub zwińcie dłonie i zatrąbcie jak słoń nabierając wcześniej dużo powietrza. Zamieńcie się raz w dużego słońa, a raz w małe słońiatko.

Na poniższych rysunkach przedstawione zostały przykłady dzikich zwierząt dla przypomnienia. Spróbujcie rozpoznać każde z nich.







Zobaczyliście różne zwierzęta, a teraz możecie posłuchać ich głosów i jeszcze wielu innych, również takich, które mieszkają dziko w Polsce. Kliknijcie w poniższy obrazek.



Zwierzęta, które wam pokazałam są takie **duże i groźne**, ale jedne są również **wesołe** zwierzęta. Czy wiecie o którym myślę? Tak to małpki. Posłuchajcie pewnego wiersza Jana Brzechwy.

Małpa

Małpy skaczą niedościgle,
Małpy robią małpie figle,
Niech pan spojrzysz na pawiana,
Co za małpa, proszę pana!

A teraz kilka pytań dla Was 😊

- * O jakim **zwierzętku** mowa w wierszu?
- * Co robi **małpka**?
- * Czy wierszyk jest **smutny** czy **wesoły**?

Zabawy:

Małpy są bardzo zwinne i sprawne, chodzą po drzewach, skaczą po gałęziach, bujają się na lianach. Chciałabym, żebyś i ty zabawił się jak małpka. Spróbujcie wykonać takie ćwiczenia jak:

- **chodzenie po gałęziach** - zadaniem dziecka jest chodzenie po rozłożonym szalu lub pasku stopa za stopą.

- **skoki po gałęziach**- na podłodze rozłożone są paski, szale, sznurki i itp. Ułożone są one w kształt drzewa. Zadaniem dziecka jest przeskakiwanie obunóż z gałęzi na gałąź od dołu drzewa do góry i powrót tą samą drogą.

„Jakie to zwierzę?” - zabawa z elementami pantomimy.

Każdy z rodziny naśladuje wybrane przez siebie zwierzę. Zadaniem pozostałych jest odgadnąć po ruchach o kogo chodzi.

„Zwisające liany” - ćwiczenia oddechowe.

Rodzic zawiesza w różnych miejscach nitki, włóczki, sznurki różnej grubości i proponuje dziecku zabawę w figlarne zwierzęta z dżungli. Zwierzęta skaczą bawią się, ale na hasło „**Liany się kołyszają!**” zatrzymuje się i szuka najbliższych lian. Zaczyna się dmuchanie. „**Zwierzęta bawią się!**” dziecko przerywa dmuchanie i znowu bawi się, skacze.

Za każdym razem należy przypominać dziecku o spokojnym, głębokim wdechu.

Spróbuj na połączyć fragmenty z zwierząt z ich całą sylwetką.



Znajdź 6 różnic między tymi obrazkami.



Mam jeszcze propozycje ćwiczeń ruchowych dla chętnych 😊 Kliknijcie w poniższy obrazek.

An advertisement for a program. On the left is a photograph of a smiling child wearing a lion's mane costume. On the right, there is a blue logo for 'MEDICOVER' with a stylized figure icon. Below the logo, the text 'ĆWICZENIA DLA DZIECI WYCIECZKA DO ZOO' is written in large, bold, orange letters.

MEDICOVER

**ĆWICZENIA
DLA DZIECI
WYCIECZKA
DO ZOO**

Mitego dnia!

