TEMAT TYGODNIA: Dobra kondycja i dobre zdrowie, wszystko Ci o nich przedszkolak opowie.

Temat dnia: Ruch to zdrowie, każdy Ci to powie!

16.04.2021r. (piątek)

Kochane Dzieci!

Na szczęście już w poniedziałek wracamy do Przedszkola. Bardzo się cieszymy na samą myśl, że już niedługo znów Was zobaczymy. Dzisiaj ostatnia propozycja zajęć - oparta na metodzie Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne. Serdecznie zapraszamy do wykonania tych ćwiczeń wspólnie z rodzicami. Mamy nadzieję, że sprawią Wam wiele radości!

Załóżcie wygodny strój! Jesteście gotowi? A więc zaczynamy…

1. „Głowa, ramiona…" – zabawa ruchowa .

Rodzic wraz z dzieckiem recytując słowa wierszyka ćwiczy według poleceń (najpierw powoli, następnie coraz szybciej):

„Gimnastyka to zabawa, to dla dzieci fajna sprawa.

Ręce w górę, w przód i w bok, skłon do przodu, przysiad, skok."

Głowa, ramiona, kolana, pięty, kolana, pięty ***(dziecko wskazuje rękoma daną część ciała)***

Głowa, ramiona, kolana, pięty, oczy, uszy, buzia, nos!" **(dziecko wskazuje rękoma daną część ciała)**

2. „Mamo, tato - poćwiczmy razem…" - ćwiczenia na podstawie metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne .

Drogi Rodzicu - Metoda Weroniki Sherborne wywodzi się z naturalnych potrzeb dziecka, które pojawia się we wczesnym dzieciństwie u każdego człowieka i niemal w każdej rodzinie. Założenia metody ruchu rozwijającego mówią o posługiwaniu się ruchem, jako narzędziem wspomagania rozwoju dziecka. Celem metody jest doświadczenie ruchu, kontaktu fizycznego i emocjonalnego. Metoda W. Sherborne jest naturalna, prosta, można ją stosować w każdych warunkach.

Poprzez stosowanie metody Ruchu Rozwijającego wspomagamy emocjonalny rozwój dziecka, rozwijamy świadomość schematu ciała i integrujemy poszczególne jego części, rozwijamy orientację przestrzenną. Wspomagamy także rozwój poczucia bezpieczeństwa, zaufania, pewności siebie, wiary we własne siły i możliwości. Kształtujemy pozytywne relacje z otoczeniem i bliskimi. Dążymy do rozwoju inwencji, inicjatywy, spontaniczności.

Ćwiczenia „z”:

• „Lustro” - rodzic i dziecko siedzi naprzeciwko siebie, dziecko wykonuje dowolne ruchy, gesty, wykorzystuje mimikę twarzy, rodzic naśladuje ruchy dziecka- zmiana ról.

• Dziecko leży na podłodze, rodzic turla go w różne strony- zmiana ról.

• „Naleśnik” - dziecko leży na plecach na kocyku, następnie rodzic zawija dziecko w kocyk „jak w naleśnik” , „smaruje dżemem, posypuje cukrem, kroi”- zmiana ról.

• Dziecko i rodzic siedzą na podłodze w siadzie prostym, opierają się plecami o siebie, dziecko pcha plecami rodzica- zmiana ról.

• Dziecko siada przy nodze rodzica, obejmuje ją rękoma, ten powoli idzie ciągnąc dziecko.

• „Tunel” - rodzic w klęku podpartym, dziecko przechodzi pod rodzicem.

• „Prowadzenie ślepca” - rodzic ma zamknięte oczy, dziecko prowadzi go po sali- zmiana ról.

• „Krokodyl” - rodzic leży na brzuchu, dziecko kładzie się na niego tak, by brzuchem dotykać pleców rodzica. Rodzic „wozi” dziecko po pokoju.

Ćwiczenia „przeciwko” w parach:

• Dziecko zwija się w kłębek, rodzic próbuje go „rozwinąć”- zmiana ról.

• Dziecko siedzi mocno podparte na podłodze, rodzic próbuje go przesunąć- zmiana ról.

Ćwiczenia „razem” w parach:

• Siedząc przodem do siebie i trzymając się mocno za ręce, dziecko kładzie się na plecach, następie rodzic przyciąga go do siebie.

• Stojąc przodem do siebie i trzymając się mocno za ręce, palce stóp ćwiczących złączone, dziecko odchyla się delikatnie do tyłu.

Na koniec: zajęcia wyciszające i relaksujące przy muzyce klasycznej.

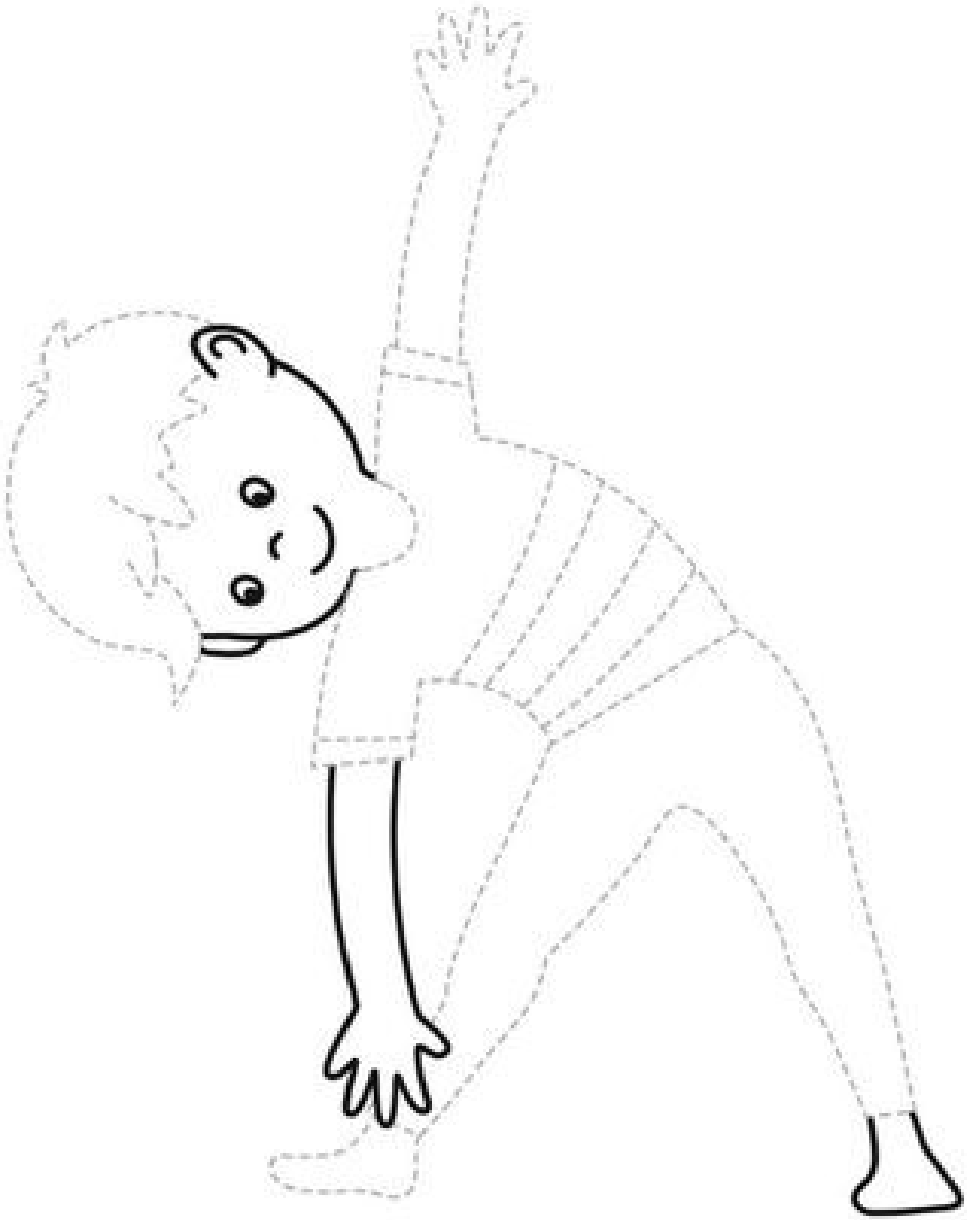
• „Fotelik ”- rodzic w siadzie skrzyżnym, dziecko siada opierając się plecami o rodzica, rodzic obejmuje dziecko. Kołysanie dziecka przy dźwiękach muzyki klasycznej.

Literatura: M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska: „Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka”. WSiP, Warszawa 1992.

Karty pracy dla chętnych dzieci:

Sport to zdrowie

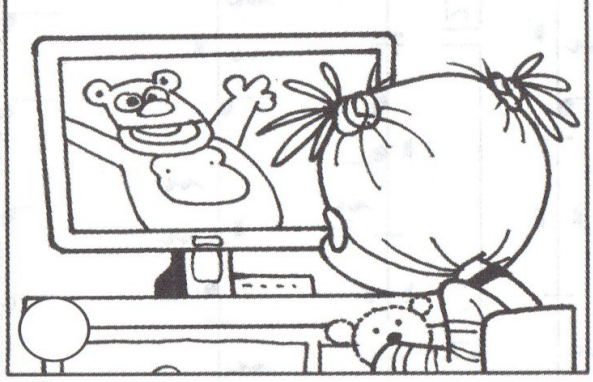
Poprowadź kredkę po śladzie, aby dokończyć rysunek chłopca.
Na koniec pokoloruj całość.



Zdrowe życie

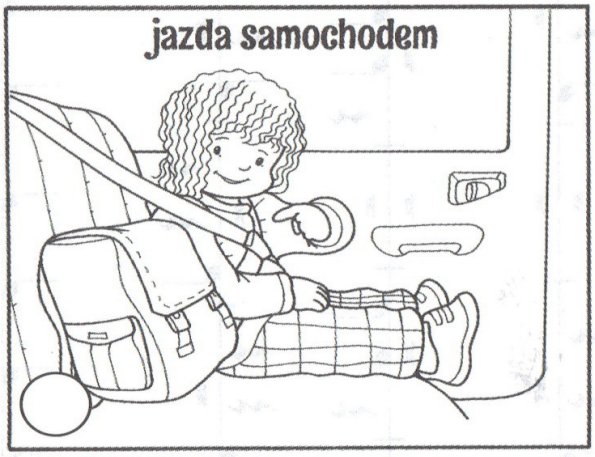
■ Pokoloruj ◯ przy tych czynnościach, których wykonywanie sprzyja naszemu zdrowiu.

oglądanie telewizji



taniec

jazda samochodem



podróż rowerem albo pieszo

zabawa ruchowa

zabawa siedząca

Dbamy o nasze ciało poprzez ruch

Pokoloruj: na fioletowo – aktywności fizyczne, na niebiesko – sporty, na pomarańczowo – czynności typowe dla siedzącego trybu życia.

Życzymy udanego weekendu i do zobaczenia w poniedziałek ….