

Od buraka do lizaka - 17 kwiecień

1. „Od buraka do lizaka” – zabawa dydaktyczna. Porządkowanie zdarzeń w historyjce obrazkowej. Dziecko opowiada co dzieje się na każdej ilustracji. Następnie porządkuje obrazki, posługując się pojęciami najpierw, potem, później, na końcu.





2. „Lizaki dla lalek” – zabawa plastyczna. Dziecko dostaje kilka kawałków plasteliny w różnych kolorach. Z każdego formuje cienki długi wałeczek. Łączy ze sobą kolejne wałeczki, a następnie zwiija w ślimaka. Na końcu nabija na wykałaczkę (patyczek)



3.Zabawa: „W zagrodzie”.

Rodzic czyta – dziecko dopowiada głos zwierzątka:

Piesek szczeka: Hau, hau, hau.

Kotek miauczy: Miau, miau, miau.

Kura gdacze: Kod, ko, dak.

Kaczka kwacze: Kwa, kwa, kwa.

Gąska gęga: Gę, gę, gę.

Owca beczy: Be, be, be.

Kozameczy: me, me, me.

Indorgulgocze: Gul, gul, gul.

Krowa ryczy: Mu, mu, mu.

Konik parska: Prr, prr, prr.

A pies warczy: Wrr, wrr, wrr.

-

Rozmowa z dzieckiem;

Co to jest gospodarstwo wiejskie?

Jakie zwierzątka można spotkać na wiejskim podwórku?

Jak się nazywają samce, samice (załącznik poniżej) – a jak młode tych zwierząt? W jaki sposób należy się zachować wobec zwierząt?

/ nie podchodzimy, nie karmimy, nie straszymy, nie zaczepiamy/

Mamy i ich dzieci

Połącz dzieci z ich mamami.



Ćwiczenia oddechowe na czas kwarantanny i nie tylko. **Propozycja zabawy dla dzieci i rodziców**

Oddech

Ćwiczenia oddechowe poprawiają kondycję psychiczną i nastrój.

Podczas głębokiego oddychania organizm pobiera do 10 x więcej powietrza niż przy oddychaniu płytkim.

Podczas oddechu jest usuwanych około 70 % zbędnych dla organizmu substancji i toksyn.

Ćwiczenia oddechowe powiększają pojemność płuc, wzmacniają mięśnie oddechowe, wydłużają fazę oddechową.

Aby zaktywizować mięśnie oddechowe do wzmożonej pracy powinniśmy się poruszać. Oto propozycja zabawy oddechowo – ruchowych, dzięki której uruchomiamy mięśnie żebrowe, przeponę, a tym samym wpływamy na jakość naszego oddechu.

Ćwiczymy w przewietrzonym pomieszczeniu, przed jedzeniem lub przynajmniej 2 godziny po posiłku.

ZABAWA

Co przygotować: pasek papieru, kocyk.

Cel: poszerzenie pojemności płuc, wzmocnienie mięśni oddechowych, pogłębienie oddechu, dobry nastrój :)))

Przebieg:

Ćw. ruchowe.

Małpy biegają dookoła drzewa(np. krzesło). Bieg z uniesionymi wysoko kolanami spowoduje spowolnienie tempa, tym samym zmniejszy prawdopodobieństwo upadku.

Małpy podskakują. Skakać z pozycji „na czworakach” (wtedy jest większy wysiłek).

Małpy siadają na gałęziach. (10 przysiadów).

Ćwiczenia te wykonujemy do lekkiego zmęczenia, aby zaczęła intensywniej działać przepona, wtedy oddechy są głębsze.

Na siedząco.

Unosimy pasek papieru wysoko, aby koniec paska znalazł się na wysokości ust.

Dmuchamy z różną siłą, pokazując dziecku, jak mocna ma być odchylona kartka.

Propozycje poleceń:

„Małpa odgania natrętną muchę” – mocne dmuchanie

” Małpa jest zmęczona” – b. delikatne dmuchanie

Odpoczynek.

Małpa zwija się w kłębek (pozycja embrionalna) i odpoczywa. Rodzic może w tym czasie opowiedzieć bajkę, zaśpiewać piosenkę, liczyć.

Małpa ustawia się w pozycji następującej: uklęknąć, usiąść na piętach, wykonać skłon do przodu tak, aby czoło dotknęło podłogi.

Taka pozycja jest zarówno pozycją relaksacyjną, jak i ćw. oddechowym, podczas którego uruchamiają się tylne, międzyżebrowe mięśnie oddechowe. Czas trwania wg.

Uznania – można postępować, jak w pozycji na siedząco lub „zadać” całkowitą ciszę.

