

Zajęcia z wych- fiz.

Miejsce ćwiczeń: sala, pokój w domu

cas realizacji: **30.03-10.04**

Zadania główne lekcji: Rozwój koordynacji wzrokowo- ruchowej. Wykonywanie ćwiczeń z różnymi przyborami. Potrafi prawidłowo pokonywać przeszkody biegiem, skokiem i czworakowaniem. Potrafi szybko rozwiązać problem wykonując zadania ruchowe. Przeżywa satysfakcję i radość z poprawnie wykonanego zadania, ćwiczenia.

Metody:

- Metoda bezpośredniej celowości ruchu(zadaniowa).
- Metoda zabawowo - naśladowcza.
- Tor przeszkód (z grupy metod intensyfikujących zajęcia ruchowe)

Formy:

- Zespołowa.
- Indywidualna.

I Dzień

- Rzuty woreczkiem do celu i na odległość.
- Pokonywanie różnych przeszkód biegiem, skokiem oraz czworakowaniem przy użyciu różnych sprzętów domowych.
- Marsz w rytmie słuchanej muzyki. Kucamy gdy muzyka zamilknie.

II. Dzień

- Trucht po kole, podskoki na kłaśnięcie w ręce.
- Woreczki lub maskotki między kolanami – „skoki kangura”
- Przeskoki bokiem przez woreczki lub maskotki w lewo i w prawo. Powtórzyć kilka razy.
- Pozycja stojąca, woreczek na głowie, powolny przysiad, plecy proste („winda” zjeżdża w dół), powolny wyprost („winda” jedzie w górę).
- Rzuty i chwyt woreczka w parach z rodzicem.
- Podrzucanie i chwytanie woreczka w miejscu, w marszu i w biegu. Zatrzymanie na sygnał w dowolnej pozycji.
- Siad klęczny, woreczek- maskotka w dowolnej ręce – układanie woreczka jedną ręką z boku i zabieranie drugą.

III Dzień

- Ćwiczy na zmianę – 4 przysiady, 4 pajacyki. Powtarzać kilka razy.
- W staniu rzut piłeczką w górę:
 - przed chwytem klasnąć,
 - przed chwytem wykonać obrót,
 - przed chwytem zakręcić rękami „młynek”.
- Zabawa LUSTRO dziecko powtarza ruch rodzica po chwili zmiana i rodzic powtarza ruch dziecka.
- Ramiona w przód, puszczenie woreczka, pluszaka, szybki chwyt tak, aby nie zdążył spaść na podłogę.

IV Dzień

- Skłony z wyciągnięciem ręki do przeciwległej stopy
- Przysiady, skręty tułowia, krążenie ramionami
- Pajacyki, krążenia kostek, bioder, nadgarstków
- Swobodny bieg w miejscu.
- Rzuty woreczkami lub piłeczkami do celu stałego np. krzesło.

V Dzień

- Zabawa Kolory -dzieci biegają w różnych kierunkach, na podniesienie przez rodzica zielonej kartki - podskoki, czerwonej- marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan, niebieskiej - klaskanie w dłonie.
- Czworakowanie wg wyznaczonego slalomu - dzieci na czworakach omijają przeszkody ustawione przez rodzica w formie slalomu.
- Dzieci maszerują po obwodzie koła śpiewając piosenkę „Idzie zuch, wicher dmucha i do tyłu ciągnie zucha , ale zuch się nie przejmuje i do przodu maszeruje”.

VI Dzień

- Przekładnie pod kolanem piłeczki- raz lewe kolano raz prawe kolano.
- Zabawa orientacyjna „Pająk i Muchy”. Muchą jest dziecko. Dzieci biegają w luźnej gromadce , bzykaniem naśladują odgłosy much. Na umówiony sygnał i zapowiedź --pająk-zastygają w bezruchu.
- Zabawa w basen- dzieci leżą na podłodze na brzuchu i pływają. Używają przy tym tylko rąk a następnie rąk i nóg.
- Jestem rakiem- Maluchy opierają się na rękach i nogach ale brzuchem do góry.Wędrują w tej pozycji po pokoju.