

Propozycje ćwiczeń dla klasy I/II/III AU



Opracowała: Katarzyna Kudrycka

20.04.2020r. - poniedziałek

Rozgrzewka:

- ◆ lekki trucht
- ◆ skręty i krążenia głowy
- ◆ opuszczanie rąk do ziemi – na zmianę lewa-prawa
- ◆ krążenia ramion do przodu, a potem do tyłu
- ◆ poskoki na naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan

Zabawa w „ciepło – zimno”

Rodzic chowa konkretny przedmiot, a dziecko musi go znaleźć wyłącznie dzięki wskazówkom: ciepło, zimno.

22.04.2020r. - Środa

Rozgrzewka:

- ◆ krążenia szyi
- ◆ krążenia ramion
- ◆ skłony
- ◆ krążenia bioder
- ◆ podskoki obunóż

Zabawa: rzucanie piłki do celu

Wykorzystujemy wszystko to, co jest dostępne w domu: skrzynia, pudło, kosz na śmieci. Im zręczniejsze dziecko, tym dalej ustawiamy cel rzutu.

24.04.2020r. - piątek

Rozgrzewka:

- ◆ krążenia głowy, nadgarstka, ramion, bioder, kostek
- ◆ przysiady

Zabawy ze sznurkiem:

- ◆ Potrzeby będzie sznurek długości minimum 1,5 metra. Dziecko może sobie wyobrazić, że jest to most. Sznurek leży na podłodze, tworzyście z niego dowolny kształt.

Propozycje zadań do wykonania:

- ◆ spacer po sznurku aby z niego nie „spaść”
- ◆ przeskakiwanie przez sznurek raz na jedną, a raz na drugą nogę
- ◆ przejście po sznurku „stópkami”, tyłem, bokiem

Pokażcie mi jak spędzacie aktywnie czas
w domu wysyłając zdjęcia na adres:
[sp1soswpt@gmail.com.](mailto:sp1soswpt@gmail.com)

Rozwijanie motoryki małej przez zabawę



Opracowała: Katarzyna Kudrycka

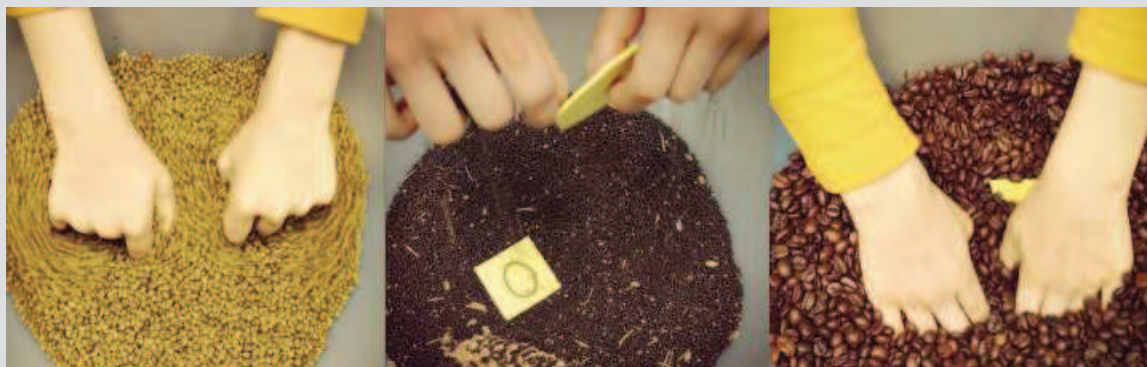
Wyklejanki, wydzieranki



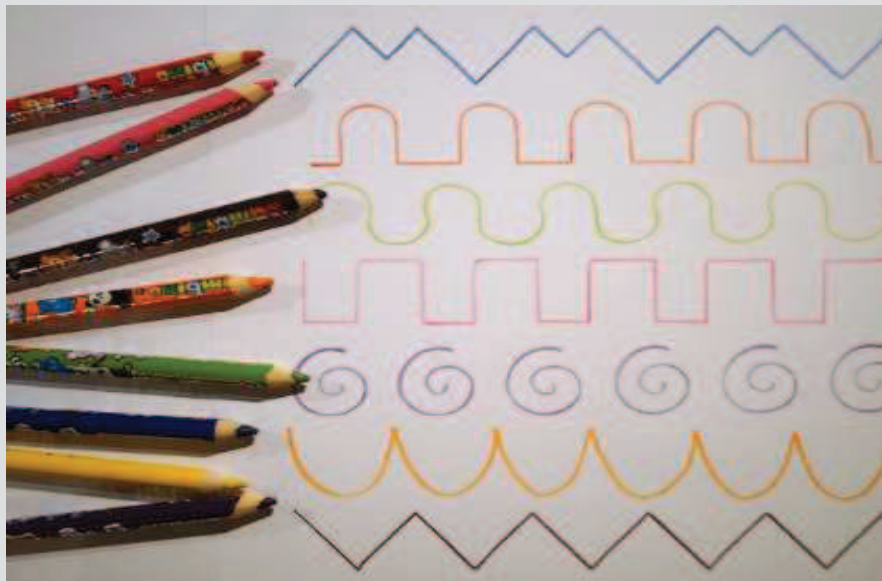
Malowanie farbami



Dotykanie, zgniatanie, przesypywanie ziaren ryżu, kawy, grochu, fasoli



Odwzorowywanie szlaczków



Przelewanie wody do kubka



Odryswywanie szablonów



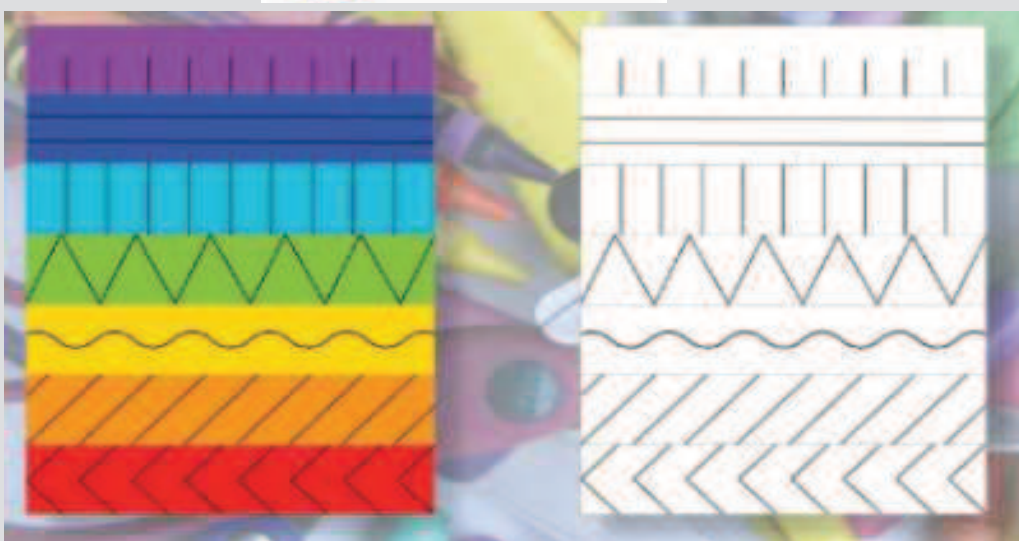
Wydzieranki z papieru



Lepienie z plasteliny, ciastoliny



Wycinanie prostych wzorów, narysowanych fal, linii



Gra na instrumentach



Kolorowanki



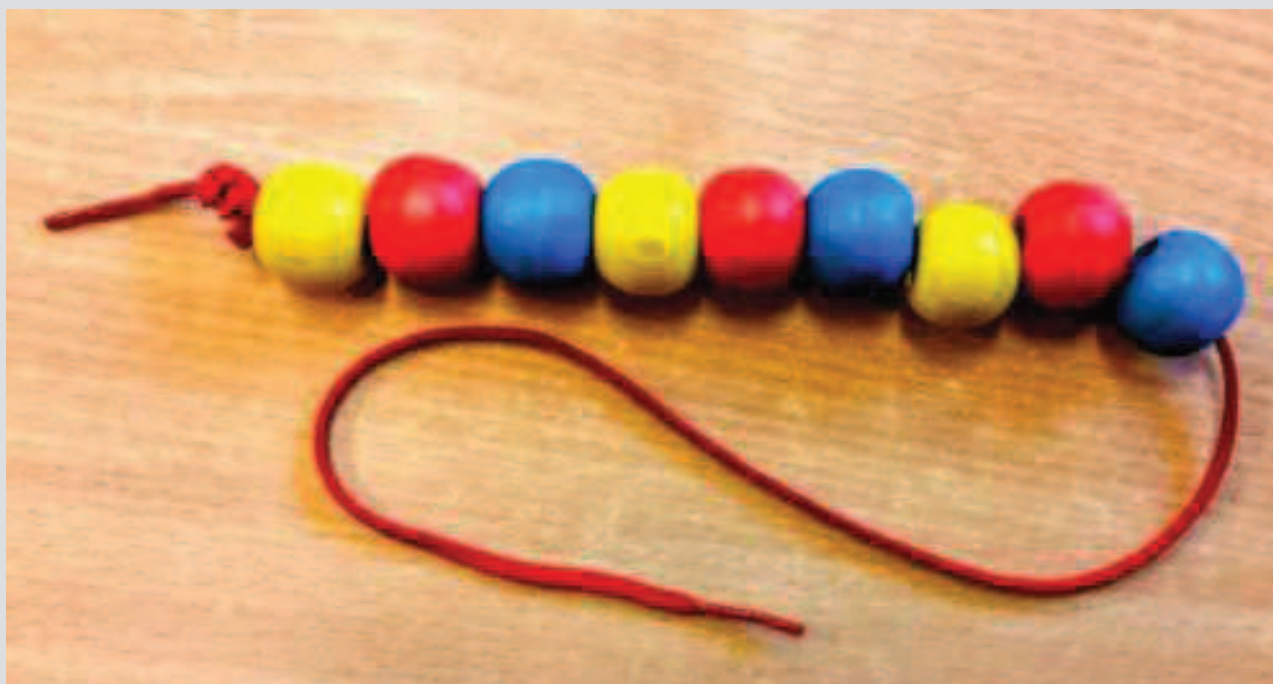
Sznurowanie butów



Klocki manipulacyjne



Nawlekanie koralików



Układanie budowli z klocków



**Pokaż mi czy dobrze się bawiłeś
wysyłając zdjęcia na adres:
[sp1soswpt@gmail.com.](mailto:sp1soswpt@gmail.com)**