

## UCZYMY ZDALNIE

PIĄTEK 24.04.2020r.

### WSZYSCY

#### Ćwiczenia gimnastyczne

1. Ćwiczenie orientacyjno-porządkowe „Piłeczki” – rodzic z dzieckiem spacerują po pokoju, na hasło rodzica „Piłeczki” zatrzymują się i skaczą 2 razy na jeden nodze.
2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Hulajnoga” – rodzic z dzieckiem stają naprzeciwko siebie i trzymają się za obie ręce. Na słowa rodzica „Jedź hulajnoga!” dziecko staje na jednej nodze, a drugą odrywa od podłogi, naśladując nią odpychanie się podczas jazdy na hulajnodze.
3. Ćwiczenie kształtujące nogi „Wycieczka rowerowa” – dziecko leży na plecach, nogi ma uniesione i zgięte w kolanach. Gdy rodzic powie „Jedź rower” dziecko naśladuje nogami jazdę na rowerze. Na słowa rodzica „Odpoczynek na trasie” dziecko prostuje nogi i kładzie je na podłodze.
4. Ćwiczenie równowagi „Idziemy po linii” – rodzic układa na podłodze sznurek lub skakankę w kształcie litery S. Dziecko przechodzi po sznurku starając się z niego nie spaść.
5. Ćwiczenie siły „Koty toczą piłkę” – dziecko stoi na czworakach. Rodzic wyznacza linię startu i w pewnej odległości od niej linię mety. Przy głowie dziecka kładzie piłkę, dziecko toczy ją głową do mety.
6. Ćwiczenie zwinnościowe „Przejdź przez pajęczynę” – rodzic ustawia 4 krzesła i wiąże między nimi sznurek jak pajęczynę. Dziecko przechodzi między sznurkami, starając się o nie nie zahaczyć.
7. Profilaktyka płaskostopia – ćwiczenie stóp „Ugniatamy woreczek” – rodzic siada z dzieckiem na podłodze, rodzic chwyta woreczek palcami stóp i układa przed dzieckiem, po czym dziecko chwyta woreczek palcami stóp i układa przed rodzicem.

## **ŁATWE**

### **Zabawy matematyczne**

Potrzebne będą: kostka do gry lub karteczki z narysowanymi oczkami, klamerki.

1. Zabawa klockami – rodzic przykleja karteczki z cyframi do klocków albo po prostu buduje z dzieckiem wieżę z takiej ich liczby, jaka wypadnie na kostce.
2. Przyczepianie klamerki – do kartki z liczbą oczek dziecko przypina tyle klamerki do bielizny, ile widzi oczek. Grzbiety klamerki można pokolorować na taki kolor jak oczka na kartce, lub po prostu dopasować kolory klamerki do oczek, dla ułatwienia dziecku sortowania.
3. Praca plastyczna – rodzic może przygotować pomoce wcześniej lub wykonywać je razem z dzieckiem. Na wydrukowany bądź namalowany przez dziecko szablon należy przykleić dodatki w takiej liczbie, jaką wskazuje wylosowana cyfra. Może to być doklejanie oczu potworom, kropek biedronce, gałek lodów w rożku, piór ptakowi czy pestek arbuza. Rodzic dopasowuje pracę plastyczną w zależności od tego czym aktualnie dysponuje.

## **TRUDNE**

### **Zabawy matematyczne**

Potrzebne będą: karteczki z cyframi, karteczki w kolorze, sznurek, klamerki, wybrane smakołyki na podwieczorek.

1. Nawlekanie koralików - dziecko losuje jedną kartę z cyfrą i jedną z kolorem, następnie nawleka na sznurek lub rzemyk odpowiednią liczbę koralików w odpowiednim kolorze. Dziecko określa, których koralików jest najmniej, których najwięcej, których tyle samo. Może się to odnosić zarówno do wielkości jak i koloru.
2. Koło i klamerki – dziecko rysuje koło i wycina je. Rodzic razem z dzieckiem dzielimy je na 10 równych części. W każdej rysują kolejno określoną liczbę kropek: 1, 2, 3... Na brzegach klamerki do bielizny rodzic wypisuje cyfry 1–10. Zadaniem dziecka jest dopasować cyfrę do liczby kropek w danym przedziale i przypiąć odpowiedni spinacz.
3. Liczenie ze smakiem – włączamy do liczenia zmysł smaku! Na podwieczorek rodzic razem z dzieckiem przygotowuje kilka miseczek z różnymi smakołykami: rodzynekami, pestkami dyni, kawałkami owoców. Dziecko wybiera kartę i kładzie sobie (do jogurtu, na talerzyk albo prosto do buzi) tyle wybranego smakołyku, ile wynosi wartość wylosowanej cyfry. Jest to motywacja do szybkiego zrozumienia, która cyfra oznacza mniej, a która więcej.

