

# Złote rybki i Koniki morskie

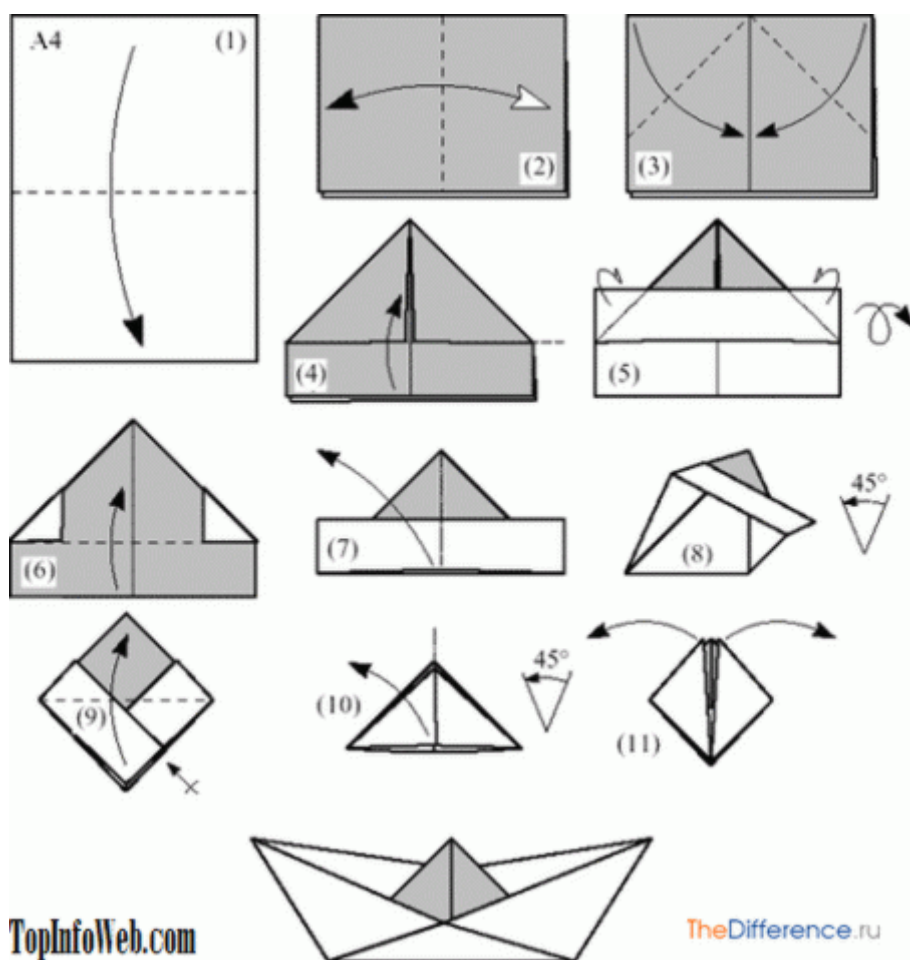
Czwartek 21.05.2020

## Cele:

- ćwiczy prawidłowe oddychanie,
- wykonuje ruchy do opowieści ruchowej,
- ćwiczy swoją sprawność,
- bada siłę i kierunek wiatru.

## 1. Ćwiczenie oddechowe – „Statki”

Wykonajcie wspólnie statki z papieru techniką origami. Następnie je ozdóbcie według własnego pomysłu. Napęlnijcie miskę wodą i puszczajcie w niej statki. Obserwacja pływających statków. Ćwiczenia oddechowe – dmuchanie na statki. Tworzenie „fali”.



## **2. „Nauka pływania” zabawa ruchowa z wymachami ramion.**

Dziecko leży na dywanie na brzuchu, ręce wyciągnięte przed sobą. Na sygnał (gwizd, klaśnięcie) naśladuje pływanie dowolnym stylem. Następnie leży na plecach, a na sygnał rodzica naśladuje pływanie w dowolnym stylu.

## **3. Ćwiczenie wizualizacyjne *Fale* ( według K. W. Vopla)**

Rodzic mówi, a dziecko wykonuje polecenia:

*Kiedy jesteśmy nad stawem, woda często jest niespokojna. Nad morzem jest natomiast wyjątkowo ożywiona, możemy podziwiać fale, które wciąż na nowo uderzają o brzeg.*

*Wstań proszę i ustaw się w dowolnym miejscu. Wyobraź sobie, że stoisz teraz nad bardzo spokojnym stawem i kładziesz ręce na jego powierzchni. Pokaż, jak spokojna jest woda. Właśnie w tej chwili przepełnęła niewielka łódka i do waszych rąk podpływa kilka małych fal. Pokaż mi, co robią one z twoimi rękami...*

*Stań teraz obok mnie i trzymaj ręce na powierzchni wody. Wyobraź sobie, że do środka stawu wrzucam kamień i od tego miejsca odchodzi wiele małych fal. Kiedy dotrą one do twoich rąk, pokaż mi, jak twoje dłonie na zmianę podnoszą się i opadają na falach...*

*Teraz wyobraź sobie, że jesteś na morzu, gdzie fale są dużo większe. Pokaż mi, jak ogromna fala podnosi się i za chwilę opada. Pokaż ten ruch najpierw swoimi rękami, a następnie swoim ciałem.*

## **4. „Z której strony wieje wiatr?” – zabawa badawcza.**

Wyjdźcie na dwór. Zbadajcie kierunek i siłę wiatru za pomocą chorągiewki, którą można zrobić z patyczka, krepiny lub wstążek tekstylnych.