**Żyrafki i Tygryski**

04.06.2020

**Wakacyjne wycieczki rowerowe**

1. Zabawy-ćwiczenia na rozpoczęcie dnia.

<https://youtu.be/LNouuY9zrKQ>

1. Wiersz pt. **Wyścig rowerem.**

Kiedy rowerem pędzę w dal

i kręcę pedałami,

koledzy chcą dogonić mnie

i wtedy się ścigamy.

Kiedy rowerem pędzę w dal,

w uszach mi świszcze wiatr.

Zostawiam z tyłu łąkę , las,

pozdrawiam każdy kwiat.

Kiedy rowerem pędzę w dal,

drogę do mety znam.

Przyciskam mocniej, no i znów,

medal ze złota mam.

Odpowiedz na pytania:

-O czym opowiada wiersz?

-Czy na rowerze możemy jechać wszędzie gdzie chcemy?

-O czym należy pamiętać jeżdżąc na rowerze?

-Co wkładamy na głowę wsiadając na rower?

1. A teraz piosenka edukacyjna- jak prawidłowo i bezpiecznie jeździć rowerem.

<https://youtu.be/CkXSdjgvaAk>

1. Zestaw ćwiczeń ruchowych.

Rodzicu, przygotuj wstążkę ok.1,5m i zawiąż ją, kilka kulek z zgniecionej gazety,

spokojną muzykę.

Ćwiczenie pierwsze- dziecko maszeruje po pokoju raz na palcach raz na piętach.

Zmiana marszu po każdym okrążeniu pokoju.

Może być też marsz pełnymi stopami.

Ćwiczenie drugie- dziecko kładzie wstążkę na podłodze i układa ją w formie

okręgu. Staje w środku okręgu i przeciąga wstążkę przez całe

ciało od dołu do góry. Powtarzamy kilka razy.

Ćwiczenie trzecie- dziecko kładzie się na podłodze na brzuchu. Rodzic kładzie

złożoną na wpół wstążkę ,,Patyk "przed dzieckiem.

Maluch chwyta ją za końce i wyprostowane ręce unosi

w górę. Wykonujemy kilka razy.

Ćwiczenie czwarte- do ułożonej w okrąg wstążki, dziecko celuje i rzuca kulkami

z gazety. Można zacząć z bliska powoli zwiększając odległość.

Ćwiczenie piąte- dziecko kładzie się na podłodze i kręcąc nogami naśladuje

jazdę rowerem.

1. Pokoloruj rowerowe malowanki.







Dziękuję.

Wanda Rutka