**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