

ĆWICZENIA Z OGRODNIKIEM

08.06 – 12.06.2020r.

Witajcie !

Zapraszam wszystkie dzieci wraz z rodzicami do wspólnej zabawy.
Zaczynamy od ćwiczeń oddechowych.

5 Pomysłów

Na ćwiczenia oddechowe w domu!

1



Słońce wschodzi coraz wyżej...
...słońce wschodzi coraz wyżej (**wdech** z uniesieniem rąk w górę). A zachodzi coraz niżej (**wydech** z opuszczeniem rąk).

2




Słoń
Pozycja stojącą, nogi lekko rozszerzone.
Mówimy dziecku, że za chwilę zamieni się w słonika.
Dziecko głęboko nabiera powietrze **przez nos**, a kiedy to robi, unosi ramiona tak, jakby to była trąba słonia. Jednocześnie **napętnia powietrzem przeponę**.
Następnie wydycha powietrze przez usta, powoli opuszczając „trąbę” ku dołowi.

3



Siedzi kura w koszyku...
...siedzi kura w koszyku, liczy jaja do szyku: jedno jajo, drugie jajo, trzecie jajo, czwarte jajo...(i tak dalej).

4



Mały Picasso
Malujemy plamę farbą na papierze. Dajemy dziecku słomkę, następnie polecamy **nabrać powietrza przez nos**, wypuścić przez słomkę, kierując jej końcówkę na namalowaną plamę. Dziecko rozdmuchując farbę na boki tworzy ciekawy obrazek.

5

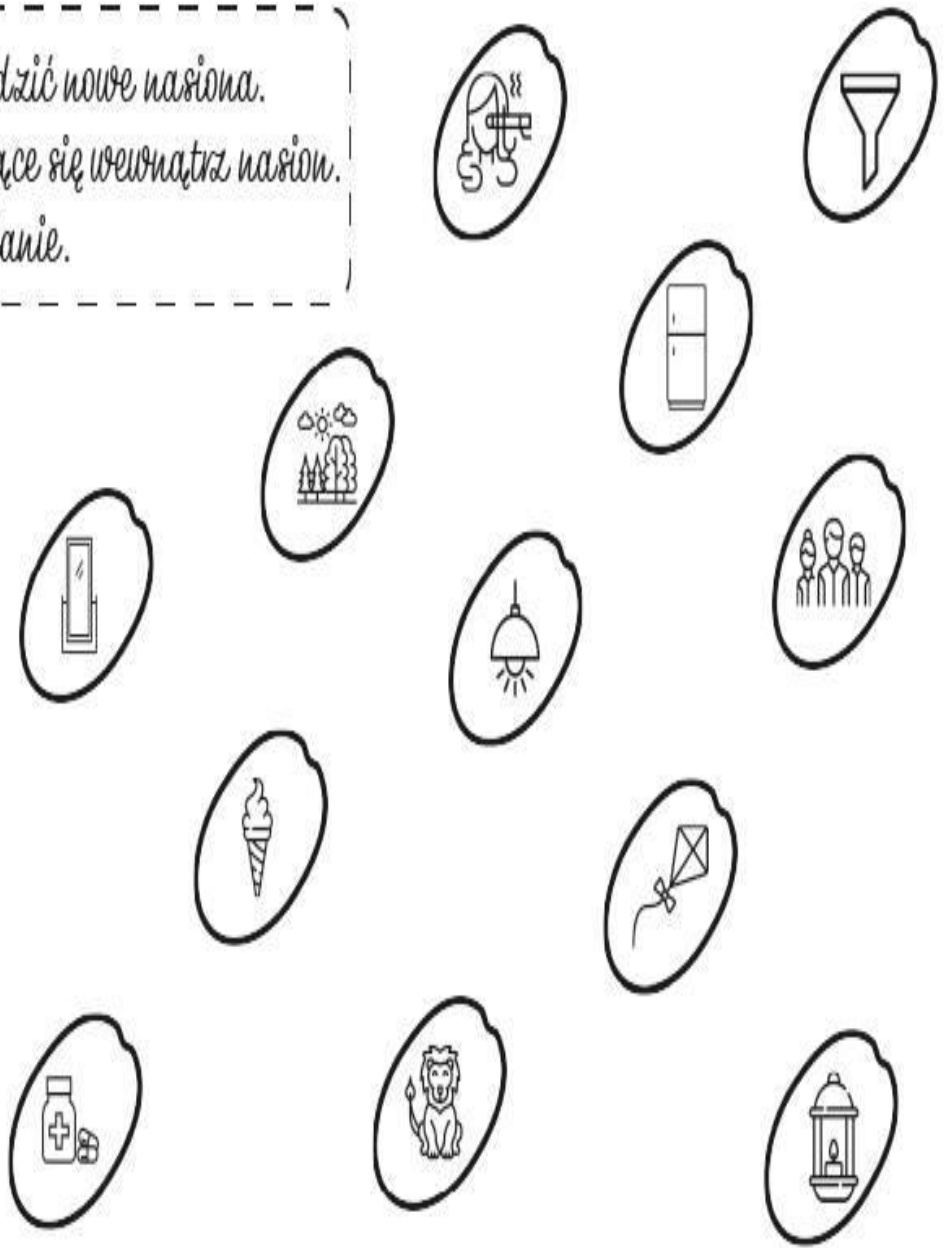
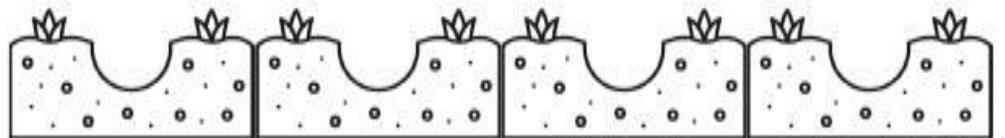
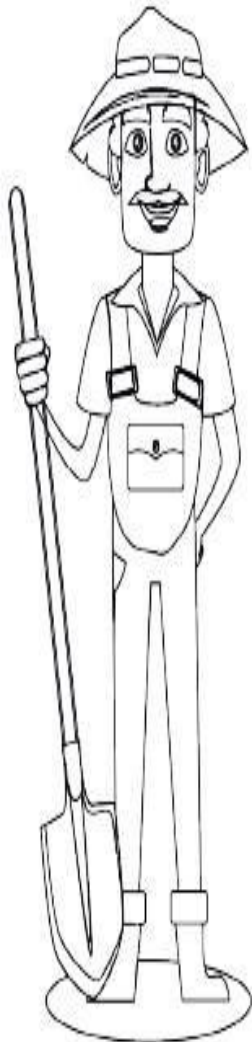


Huśtanie misia
Dziecko leży na plecach, na brzuchu umieszczamy misia. Polecamy dziecku **zrobić wdech** (brzuch uwypukla się), **wydech** (brzuch opada).



Pomóż ogrodnikowi zasadzić nowe nasiona.
 Nazwij ilustracje znajdujące się wewnątrz nasion.
 Następnie ułóż z nimi zdanie.

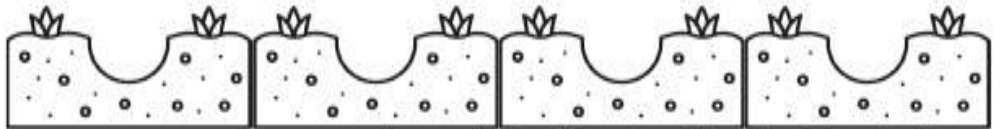
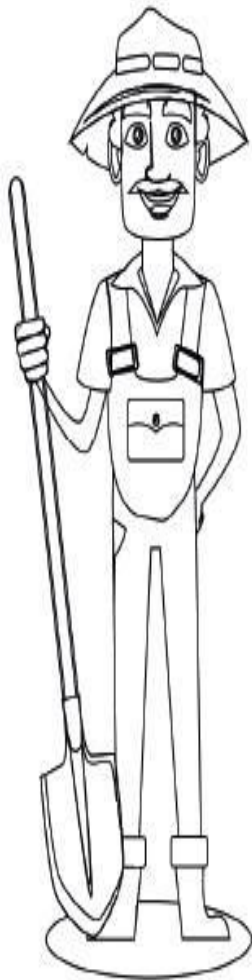
LOGOHELP



lustro, leki, lody, las, loki, lampa, lew, latawce, lampion, ludzie, lodówka, lejki

Pomóż ogrodnikowi zasadzić nowe nasiona.
 Nazwij ilustracje znajdujące się wewnątrz nasion.
 Następnie utóż z nimi zdanie.

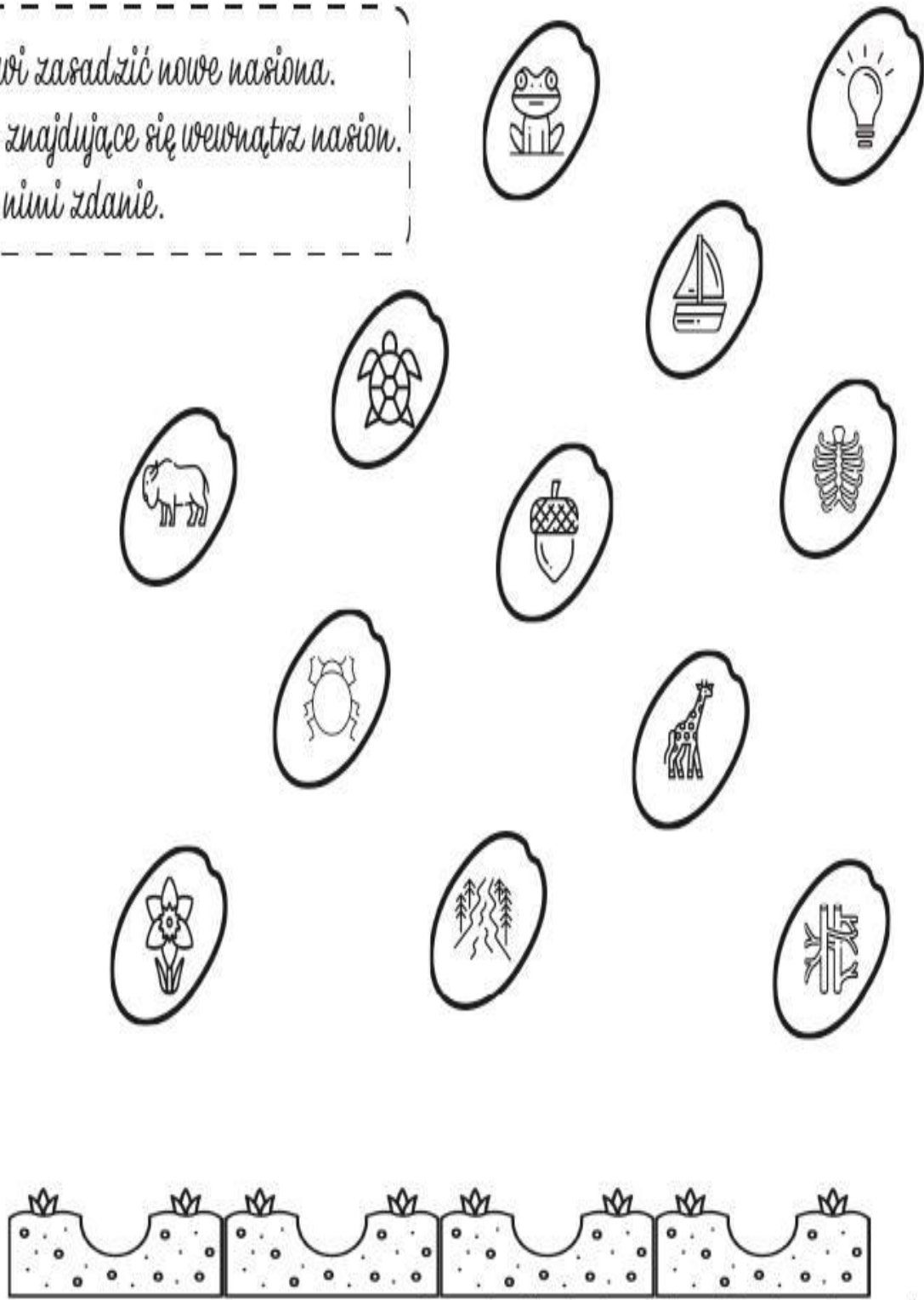
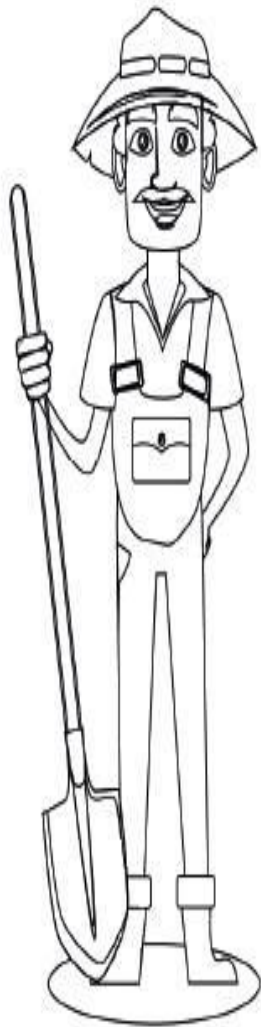
LOGOHELP



osioł, osłota, oszokolada, oszajfulk, osztaó, oszarod-zlej, oszapla, oszubok, oszepak, oszelab, oszoig, oszeróvle

Pomóż ogrodnikowi zasadzić nowe nasiona.
 Nazwij ilustracje znajdujące się wewnątrz nasion.
 Następnie utwórz z nimi zdanie.

LOGOHELP



zubr, żółw, żuk, żukill, rzeka, żaba, żaglówka, żarówka, zebra, żyrafa, żyły, żółty

PALUSZKI ZGINAM, PALUSZKI PROSTUJĘ..

PALUSZKI ZGINAM, PALUSZKI PROSTUJĘ
I PALUSZKAMI NOSEK POKAZUJĘ
(POKAZUJEMY NOSEK I GŁĘBOKO
ODDYCHAMY)

PALUSZKI ZGINAM, PALUSZKI PROSTUJĘ
I PALUSZKAMI OCZKA POKAZUJĘ
(POKAZUJEMY OCZKA I MRUGAMY NIMI)

PALUSZKI ZGINAM PALUSZKI PROSTUJĘ
I PALUSZKAMI USTA POKAZUJĘ.

(POKAZUJEMY USTA I PRZESYŁAMY NIMI
BUZIACZKI)

PALUSZKI ZGINAM, PALUSZKI PROSTUJĘ
I PALUSZKAMI RĄCZKI PKAZUJĘ
(KLASZCZEMY RĄCZKAMI)

ZABAWĘ WYKONUJEMY WSKAZUJĄC TEŻ
INNE CZĘŚCI CIAŁA NP. KOLANA, ŁOKCIE,
STOPY 😊

Życzę udanej zabawy 😊