Ćwiczenia poranne:

Zestaw „Trening strażnika przyrody”

Rodzic zachęca dziecko do ćwiczenia i wyjaśnia, że dobra kondycja i sprawność fizyczna przydadzą się strażnikom przyrody. Prosi o dokładne wykonywanie ćwiczeń.

Tropiciele – poszukiwanie zagrożeń dla środowiska – ciche chowanie i skradanie się.

Praca na wysokości – naśladowanie chodzenia na szczudłach (na palcach i sztywnych nogach). Zbieramy śmieci – stanie w małym rozkroku, skłony w przód.

Ruszam z pomocą – w siadzie uderzanie o podłogę całymi stopami – szybko i wolno.

Naśladuj mnie – naśladowanie min i gestów pokazywanych przez rodzica.

Ćwiczenia poranne

Zagadkowy spacer – zabawa sensoryczna. Rodzic prosi dziecko o zdjęcie obuwia i skarpet, a następnie o przejście po ścieżce sensorycznej ułożonej w formie koła. Dziecko powoli spaceruje boso po zróżnicowanych materiałach, przechodząc po całej ścieżce. Rodzic zachęca dziecko do opisywania wrażeń. Środki dydaktyczne: materiały do utworzenia ścieżki sensorycznej: wycieraczka igłowa, folia bąbelkowa, papier pakowy, woreczki z grochem itp.

Segregujemy śmieci – zabawa orientacyjno-porządkowa. Rodzic rozkłada szarfy lub kawałek sznurka, w kolorach odpowiadających kolorom pojemników na odpady (niebieska – papier, zielona – szkło, brązowa – bio, żółta – metale i tworzywa sztuczne, czarna – mieszane). Dziecko otrzymują po kilka obrazków z przedmiotami wykonanymi z różnych materiałów. Dziecko swobodnie biega po pomieszczeniu a na hasło: Sprzątamy – umieszcza swoje przedmioty w odpowiednich szarfach, np. szarfa żółta – plastikowe butelki, szarfa zielona – słoiki, szarfa brązowa – skórka od banana. Na koniec wspólnie sprawdzamy poprawność wykonania zadania.

Środki dydaktyczne: obrazki z przedmiotami wykonanymi z różnych materiałów, szarfy lub sznurki: niebieska, zielona, brązowa, żółta, czarna

Kto pierwszy, ten lepszy – zabawa orientacyjno-porządkowa. Rodzic trzyma piłkę w dłoniach. Dziecko ją obserwuje i wyobraża sobie, że również jest piłka. Uważnie naśladuje ruchy, jakie wykonuje piłka poruszana przez Rodzica np.: – odbijanie piłki o podłogę – dzieci skaczą rytmicznie; – kołysanie piłki – dzieci kołyszą się w takim tempie, w jakim porusza się piłka; – toczenie piłki – dzieci kładą się i turlają po podłodze. Środki dydaktyczne: piłka