

Opracowanie:
Aneta Muszyńska
Jolanta Chwastek-Jakima

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ W FORMIE ZABAWY –

SPOTKANIE 1

▪ Ćwiczenia „buzi”.

Siadamy przed lustrem. Mama/Tata opowiada historyjkę i pokazuje zawarte w niej ćwiczenia a dziecko je powtarza.

Nadeszła wiosna. Języczek-Podróźniczek postanowił jej poszukać. Razem z mamą/tatą wyrztał przez okno **(przesuwaj język z jednego kącika warg do drugiego przy otwartych ustach)**. Słońce mocno świeciło **(dotykaj czubkiem języka do podniebienia przy otwartych ustach)**. Języczek rozejrzał się dokoła **(oblizuj czubkiem języka górną i dolną wargę przy otwartych ustach)**. Na gałęziach drzew zobaczył kwiaty i pąki liści **(dotykaj czubkiem języka kolejno górnych zębów przy otwartych ustach)**. Ptaki latały z gałązkami, trawkami w dziobach **(wysuń wargi do przodu)**, budowały gniazda **(oblizuj czubkiem języka górną i dolną wargę przy otwartych ustach)**.

A teraz Ty, wspólnie z mamą/tatą poszukaj wiosny za oknem ☺

▪ Zagadki – Zgadnij, co to?

Mama/Tata mówi zagadkę, dziecko odgaduje:

Gdy zima się kończy,

to ona przychodzi.

Drzewa zielenieją.

Wiesz, o kogo chodzi? (wiosna)

Kolorowe jajka pięknie malujemy,

przy świątecznym stole je pokazujemy. (pisanki)

Skacząc po łące,

szybko uciekam, gdy dziób czerwony

widzę z daleka.(żaba)

▪ **Posłuchajmy, pośpiewajmy, potańczmy – „Maszeruje wiosna”**

Źródło: <https://www.youtube.com/watch?v=yNLqW1kp9Pw>

1. Tam daleko gdzie wysoka sosna (podnosimy wysoko ręce), maszeruje drogą mała wiosna (chodzimy po pokoju).
Ma spódniczkę mini (pokazujemy ubranie), sznurowane butki (dotykamy stóp) i jeden warkoczyk krótki (pokazujemy włosy).
Ref. Maszeruje wiosna a ptaki wokoło, lecą i świergocą głośno i wesoło (rozkładamy ręce, naśladujemy głosem i ruchem ptaki)
Maszeruje wiosna, w ręku trzyma kwiat gdy go w górę wznosi zielenieje świat (chodzimy po pokoju).
2. Nosi wiosna dżinsową kurteczkę, na ramieniu mała torebeczkę (chodzimy po pokoju).
Chętnie żuje gumę (naśladujemy żucie z zamkniętą buzią) i robi balony, a z nich każdy jest zielony (rękami „rysujemy” w powietrzu duży balon).
Ref. Maszeruje
3. Wiosno, wiosno nie zapomnij o nas, każda trawka chce być już zielona (chodzimy po pokoju).
Gdybyś zapomniała inną drogą poszła, zima by została mroźna (chuchamy w dłonie).
Ref. Maszeruje

▪ **Wspólne opowiadanie obrazka – „Wiosna”**

Dziecko ogląda obrazek (załącznik 1) i opowiada go pełnymi zdaniami.

Mama/Tata uzupełnia wypowiedzi dziecka zadając pytania:

- ✓ Jaka jest pora roku?
- ✓ Jakie są oznaki wiosny?
- ✓ Jakie ptaki już przyleciały?
- ✓ Jakie kwiatki zapowiadają wiosnę?

▪ **Mamo/Tato pobaw się ze mną – Zabawa ruchowa**

Dziecko biega po pokoju przy szybkich uderzeniach w bębenek (w pokrywkę od garnka). Gdy mama/tata przestaje grać, dziecko zatrzymuje się i wykonuje jego polecenie: "Na moje rozkazanie, gdy bębenek grać przestanie, stań na jednej nodze, nabierz powietrze nosem i długo dmuchaj na ręce" – dziecko staje na jednej nodze i dmucha. Potem znowu zaczyna biegać, gdy usłyszy dźwięk bębienka. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie zmieniając polecenie "na moje rozkazanie..... np. podskakuj z rękami uniesionymi do góry", "na moje

rozkazanie.....np. stań na jednej nodze i machaj rękami", "na moje rozkazanie..... np. stacz jak żabka i naśladowuj jej kumkanie".

▪ **Sokoli wzrok – Zajączki**

Dziecko siada przy stoliku i wykonuje prace. Mama/Tata siedzą obok i obserwują.

Obrazek (załącznik 2) należy uzupełnić tak, żeby wszystkie zajączki były jednakowe.

▪ **Moje rączki pracują**

Dziecko siedzi przy stoliku i wykonuje prace. Mama/Tata siedzą obok i obserwują. Poniższe prace można rozłożyć na kilka dni tak, aby ich wykonanie sprawiały dziecku przyjemność. Nie zmuszamy tylko zachęcamy.

Obrazek (załącznik 3) – dziecko wylepia krokusa kulkami z bibułki.

Obrazek (załącznik 4) – dziecko koloruje zajączka kredkami lub farbami.

▪ **Masażyk – wspólna zabawa Mama, Tata, Dziecko: „Pieczemy placek świąteczny”**

Babcia placek ugniatała (*naciskamy plecy dziecka płasko ułożonymi dłońmi*)

wyciskała, wałkowała (*ściskamy dziecko za boki, przesuwamy płasko obie dłonie jednocześnie*)

raz na prawo, raz na lewo (*przesuwamy dłonie w odpowiednich kierunkach*)
potem trochę w przód i w tył,

żeby placek równy był. (*głaszczemy dziecko po plecach*)

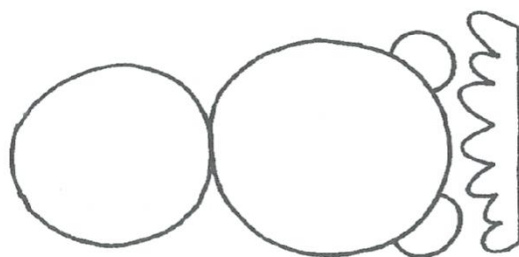
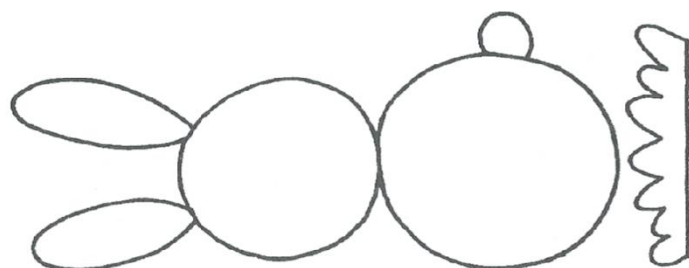
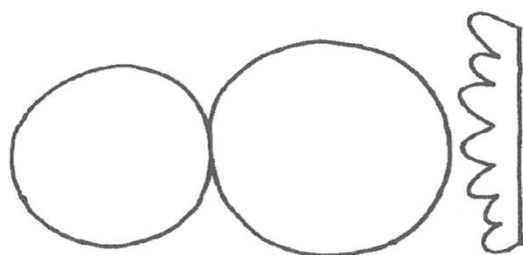
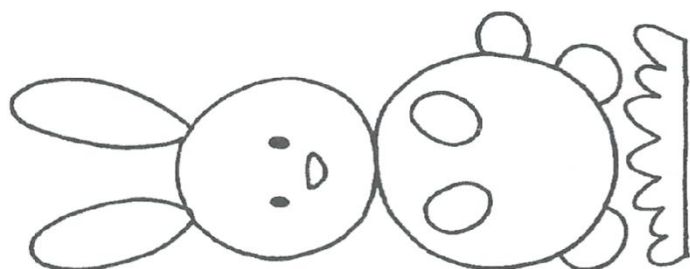
Cicho... cicho... placek rośnie (*nakrywamy dziecko rękoma lub całym ciałem*)
w ciepłym piecu u babuni.

A gdy będzie upieczony (*głaszczemy dziecko po plecach*)
każdy brzuszek zadowoli.

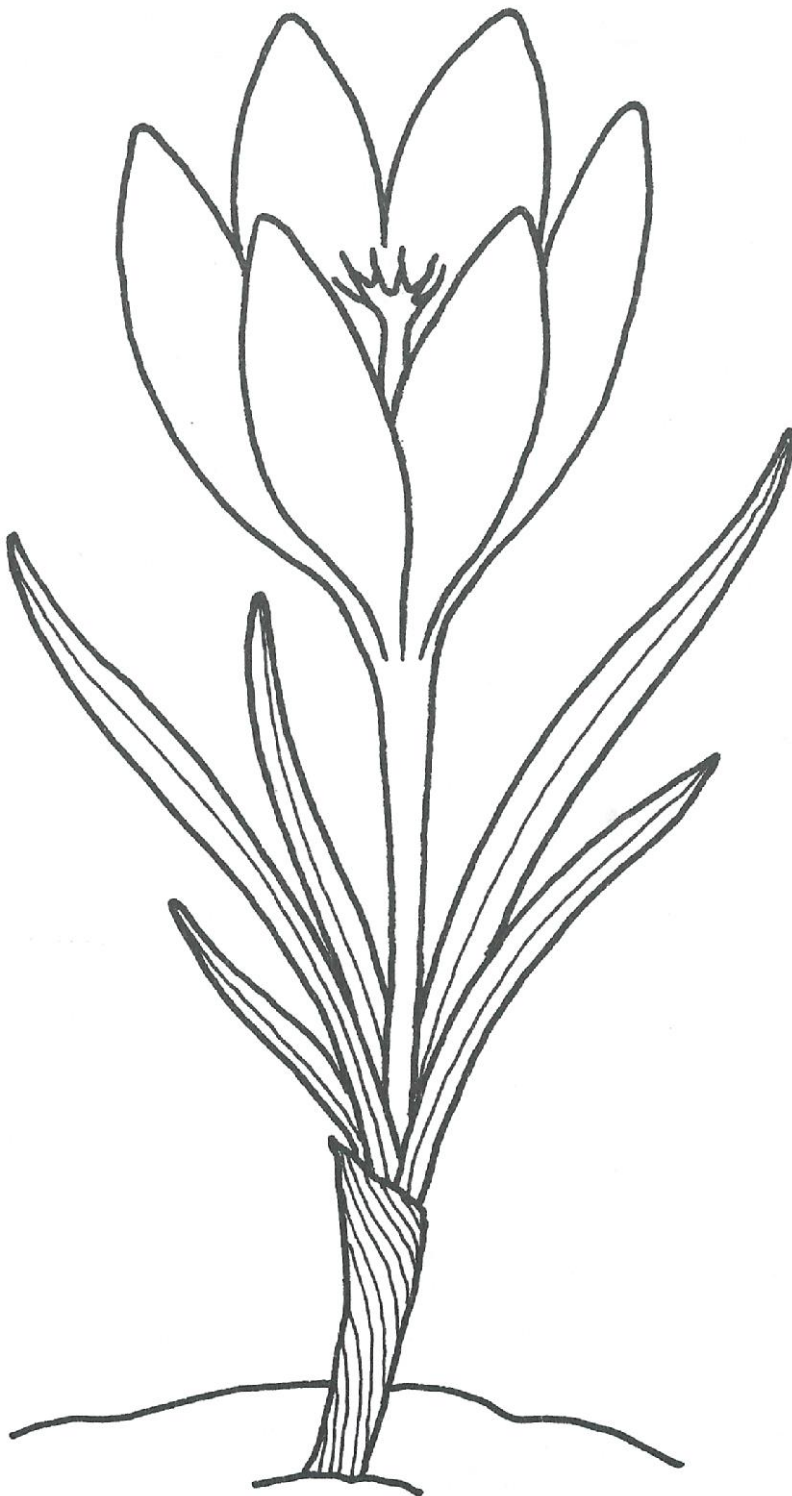
Załącznik 1



Załącznik 2



Załącznik 3



Załącznik 4

