

CZWARTEK – 04.06.

1. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych nr 29 – rozwijanie ogólnej sprawności fizycznej

(W zastępstwie szarfy polecam wykorzystać sznurek bądź wstążkę)

Zabawa orientacyjno – porządkowa „**Ptaszki w gnieździe**”.

Dziecko siedzi w wybranym miejscu. Na sygnał dźwiękowy wybiega, krąży w różnych kierunkach, naśladując lot ptaków. Na inny sygnał zatrzymuje się i naśladuje zbieranie ziarenek (stuka palcem w przysiadzie). Na zapowiedź „Ptaki do gniazd” wraca i wykonuje przysiad.

Ćwiczenie wieloznaczne – dziecko otrzymuje szarfę i organizuje sobie dużo miejsca wokół siebie. Układa szarfę w kółeczko, wchodzi w nią i przyjmuje pozycję wyprostowaną. Na sygnał dźwiękowy przewleka szarfę pośpiesznie od dołu, ku górze i ponownie układa szarfę.

Ćwiczenia mięśni grzbietu – stanie w rozkroku z lekkim pochyleniem w przód.

Dziecko trzyma szarfę oburącz za końce, przekłada ją za plecy, mając jedną rękę nad ramieniem, a drugą pod ramieniem przesuwając szarfę w górę i w dół.

Czworakowanie „**Kulawy lisiek**”

Dziecko składa szarfę i wkłada ją pod kolano. Przemieszcza się na rękach i podskakuje na jednej nodze. Na sygnał podnosi szarfę do góry – zmiana nogi.

Ćwiczenia rzutu

Dziecko układa szarfę w kółeczko i oddala się od niej na około 5 kroków. Stara się wrzucić do niej np. piłki lub nakrętki.

Marsz po obwodzie koła.

Dziecko podnosi ręce do góry, wykonując wdech, po czym opuszcza, wykonując wydech.

Ćwiczenia oddechowe; leżenie na plecach. Szarfa na klatce piersiowej – wdech nosem, wydech ustami (szarfa podnosi się i opada).

2. Zabawy muzyczno- ruchowe do piosenki „Jesteśmy dziećmi”

Zachęcam do odtworzenia i wspólnego zaśpiewania piosenki:

https://www.youtube.com/watch?v=7K3_mSb1zRQ

Śpiewające Brzdące – Jesteśmy dziećmi

1. Czy jesteś z Afryki,
Czy też z Ameryki,
Nie jest ważne gdzie mieszkamy,
Bo jesteśmy tacy sami.

ref. Jesteśmy dziećmi! Chcemy miłości!
Jesteśmy dziećmi! Chcemy radości!
Chcemy by często tulono nas
I żeby miło płynął nam czas.

2. Czy mówisz po polsku,
Czy też po japońsku,
Wszyscy dobrze rozumiemy,
Czego tak naprawdę chcemy.

ref. Jesteśmy dziećmi! Chcemy miłości!
Jesteśmy dziećmi! Chcemy radości!
Chcemy by często tulono nas
I żeby miło płynął nam czas.

Proponuję następujące zabawy z piosenką:

- Rodzic włącza piosenkę i zatrzymuje w dowolnym momencie. Wówczas zadaniem dziecka jest np. stanąć nieruchomo bądź przyjąć wybraną pozycję.
- Rodzic reguluje głośność muzyki. Jeśli jest głośno- dziecko podskakuje; jeśli cicho- chodzi na palcach.
- Rodzic mówi lub śpiewa fragment piosenki, a zadaniem dziecka jest jej dokończenie.
- Samodzielne śpiewanie np. refrenu szybko i wolno