

## PIĄTEK – 15.05

### I. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych nr 29.

**Przygotujcie: duże kawałki gazety.**

1. Czynności organizacyjno – porządkowe.

Dzieci poruszają się po pokoju w dowolny sposób, między rozłożonymi gazetami. Na polecenie rodzica zatrzymują się i każde dziecko podnosi gazetę.

2. Zabawa ożywiająca.

Bieg z wymijaniem i potrząśnięciem gazetami trzymanymi oburącz w górze. Na mocne uderzenie w tamburyno( lub kłaśnięcie w dłonie) i zapowiedź „burza” dzieci zatrzymują się i przyjmując dowolną pozycję – chronią się przed zamknięciem wykorzystując gazetę.

3. Ćwiczenie zwinnościowe – podrzucanie rozłożonej gazety w górę i naśladowanie ciałem ruchu jej spadania.

Część główna

1. Stanie w rozkroku, trzymanie oburącz złożonej gazety – w skłonie w przód wymachy gazetą w tył i w przód. Po kilku ruchach wyprost i potrząśnięcie gazetą w górze.

2. Klęk podparty, dłonie na gazecie, skierowane palcami do wewnątrz – przy zgiętych w łokciach rękach opad tułowia w przód, dotknięcie gazety brodą i powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzone ostatni raz ćwiczenie pozwoli przejść do leżenia przodem za przesuwaną gazetą.

3. W leżeniu przodem unieść gazetę trzymaną za końce oburącz (ręce zgięte w łokciach skierowane w bok), dmuchać na gazetę wprowadzając ją w ruch.

4. Usiąść na złożonej gazecie, odepchnąć się piętami i rękami, zakręcić wkoło („karuzela”), a następnie odpychając się rękami z boku, a piętami z przodu wszyscy poruszają się w dowolnych kierunkach (powtarzamy ćwiczenie łącznie 3 – 4 razy – „karuzelę” i poślizg).

5. Położyć gazetę na podłodze, zwinąć ją po przekątnej w rulon i przesłakiwać przez nią bokiem z jednej strony na drugą, od jednego do drugiego końca.

6. W staniu, rulonik trzymany za końce z przodu – przełożyć nogę przez rulonik, wytrzymać stanie jednoonóż wykonując dowolne ruchy wzniesioną nogą, a następnie tą samą drogą przejść do pozycji wyjściowej (ćwiczenie wykonywać prawą i lewą nogą na zmianę).

7. Improwizacja ruchowa – dzieci, wykorzystując rulonik, naśladowują różne ruchy : szermierza, oszczepnika, zmiataacza ulic i inne.

8. Odtwarzanie figur geometrycznych – dzieci biegają w różnych kierunkach, a na sygnał dobierają więcej kawałków gazety i swoje ruloniki układają w ten sposób, żeby utworzył się trójkąt, następnie siadają skrzyżnie przed wierzchołkami trójkąta. Na inny sygnał układają kwadraty (zabawę należy powtórzyć kilka razy).

9. Ugnieść gazetę tak, aby powstała kula (piłeczka) – rzuty i chwytaki kulki w miejscu, w chodzie, w biegu, rzuty i chwytaki z dodatkowymi zadaniami, np.: przed chwytakiem klasnąć, dotknąć ręką podłogi, zakręcić „młynka” rękami, wykonać obrót itp.

10. W leżeniu przodem – przetaczanie kulki z ręki do ręki, podrzucanie kulki oburącz i jednorącz.

11. „Przesuwanka” – skacząc na jednej nodze - przesuwanie kulki stopą w różnych kierunkach (ćwiczyć skacząc na prawej i lewej nodze).

Część końcowa - ćwiczenia korektywne i uspokajające

1. Marsz we wspięciu na palcach z kulką na głowie i przejście do siadu skrzyżnego.

2. W siadzie skrzyżnym – skręty głową w prawo w tył i w lewo w tył.

3. W siadzie podpartym, kolana rozchylone, kulki między stopami – podrzucanie kulki stopami, chwytaki rękami.

4. W marszu, kulki na dłoni (prawej, lewej) – ćwiczenie oddechowe – wdech nosem i próba zdmuchnięcia kulki z dłoni.

5. Czynności porządkowe: odłożenie kulek na wyznaczone miejsce, omówienie zajęć, ocena aktywności i inicjatywy twórczej dzieci.

## II. Łączenie ekspresji twórczej do piosenki „Zakochany bocian”.

Drodzy Rodzice i kochane Przedszkolaki w dniu dzisiejszym tworzymy akompaniament doznanej już Wam piosenki „Zakochany bocian” (link podany poniżej).

Link do piosenki:

<https://www.youtube.com/watch?v=hQ4zjZVCSPY>

Na początek zachęcam do wyszukania w domu różnego typu przedmiotów, które wydają dowolne dźwięki (można również wsypać do słoika suchy makaron, groch, fasolę) lub wykorzystania własnoręcznie przygotowanych instrumentów. Proponuję również, aby wsłuchać się w dźwięki jakie wydobywają przygotowane przedmioty, instrumenty; można również wygrać dowolny rytm na danym przedmiocie, instrumencie, a następnie poprosić dziecko, aby powtórzyło. Następnie razem z dzieckiem słuchamy piosenki, śpiewamy ją. Dzieci mogą wygrywać na instrumentach rytm wysłuchanej melodii lub wygrywać na instrumentach rytm samego refrenu.

Miłej zabawy ☺

♦ **Dzisiaj proponuję wykonanie zadań w Kartach pracy 4 – str. 16( obie strony).**