

PIĄTEK – 17.04.

I – ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH NR 25 WG R.

LABANA.

Przygotujcie: grzechotki, wstążki, muzykę wolną, szybką.

1. „Witamy części naszego ciała” – dotykanie jedną częścią ciała do drugiej np. łokieć wita się z piętą, czoło wita się z kolanem, pięta wita się z nogi. Dzieci dobierają się w pary i witają się ze sobą różnymi częściami ciała np.: czołami, plecami kolanem drugiej kolanami.

2. Kształtowanie poczucia rytmu

* „Rytmiczny chód” – dzieci maszerują po kole, zgodnie z wystukiwanym przez rodzica rytmem (wolny, szybki, bardzo szybki).

* Rodzic rozdaje dzieciom grzechotki.

* „Wystukiwanie rytmu”- każde dziecko posiada dwa przybory. Rytmiczne uderzanie przyborami o siebie: 4 x przed sobą, 4 x za sobą, 4 x nad głową nad głową, 4 x o kolana, 4 x przy lewej stopie, 4 x przy prawej stopie. Przysiad – rytmiczne uderzanie grzechotkami o podłogę 4 x przed sobą, podskok w górę z równoczesnym wznosem ramion uderzając grzechotkami o siebie.

* „Bieg między grzechotkami” – grzechotki ułożone na dywanie w dowolnym miejscu. Dzieci biegają tak, aby nie przewrócić przyborów. Na sygnał siadają w siadzie skrzyżnym przy swojej grzechotce i rytmicznie uderzają grzechotkami o podłogę 4 razy.

* Dzieci odkładają do pojemnika jedną grzechotkę.

* „Zabawa z grzechotką” – dzieci podczas czworakowania przesuwają grzechotkę raz jedną raz drugą ręką. Na sygnał wstają i wykonują zadanie podane przez rodzica np. wygrywają usłyszany rytm, przekładają grzechotkę pod kolanem nogi wzniesionej, wykonują w dowolny sposób piruet.

* „Postaw grzechotkę, zabierz grzechotkę” - w siadzie skrzyżnym dzieci jedną ręką stawiają grzechotkę, a druga ręką zabiera ją i stawia po drugiej stronie tułowia i odwrotnie.

* Zmiana przyborów.

* Wycucie ciężaru.

* „Wstążka lekka i ciężka” - Zabawa wstążkami wg własnego pomysłu. Dzieci bawią się wstążkami dając wyraz jej lekkości, następnie naśladują podnoszenie „grubego i ciężkiego drąga”.

* Wycucie przestrzeni. Współdziałanie z partnerem.

„Taniec” – rozwijanie obszerności ruchów. Ćwiczenie w parach. Taniec dowolny w rytm muzyki. Gdy muzyka milknie, dzieci odnajdują swojego partnera. Dzieci dostosowują szybkość ruchów do tempa muzyki.

* „Tęcza” – wycucie przestrzeni. Siad na piętach. Skłony w bok – „malowanie tęczy” wstążkami.

3. Rozwijanie wycucia płynności ruchów i ciężaru ciała w przestrzeni i czasie.

* „Pszczołki” – zabawa. Formowanie ze wstążki kwiatka (wg wyobraźni dziecka), dzieci zamieniają się w pszczołki. Podczas słyszanych dźwięków tamburyna „pszczołki” „latają” po sali. Gdy dźwięk milknie „pszczołki” zatrzymują się na kwiatku.

* „Zabawa w koło” – wycucie przestrzeni. Bieganie wokół ułożonej w koło wstążki, a następnie odpoczynek w środku.

Odpoczynek. Relaks

* „Relaks przy muzyce” – ćwiczenie uspokajające. Dzieci składają wstążki do pojemnika. Kładą się na dywanie i słuchają spokojnej muzyki, miarowo oddychając.

II. „Wielkanocna piosenka- są takie święta”- tworzenie akompaniamentu perkusyjnego do piosenki.

1. **Wspólne odsłuchanie piosenki „ Wielkanocna piosenka – są takie święta” – poniżej link do piosenki oraz tekst dla przypomnienia.**

<https://www.youtube.com/watch?v=9pCJGz1jOzk>

1. „Są takie święta raz do roku,
co budzą życie, budzą czas.

Wszystko rozkwita w słońca blasku
i wielka miłość rośnie w nas.
Miłość do ludzi, do przyrody
w zielone każdy z wiosną gra.
Już zima poszła spać za morza
a w naszych sercach radość trwa.

Ref. Kolorowe pisanki przez dzieci malowane,
pierwsze bazie, pierwiosnki, bratki wiosna nam śle.
Białe z cukru baranki jak zaczarowane,
małe, żółte kurczątko, zniknął cały już śnieg.
W piecu rosną sękacze, baby wielkanocne
I mazurek „filutek”, spójrzcie tam pierwszy liść.
Według starej recepty babcia barszcz ugotuje,
przyjdzie cała rodzina na te święta już dziś.”

* Na początek dziecko odszukuje w domu przedmioty, które wydają dźwięki. Po prezentacji przedmiotów dziecko wybiera, którym przedmiotem będzie tworzyć akompaniament. Odtwórzcie piosenkę.

Dziecko:

- śpiewa do wygrywanego rytmu
- śpiewa cicho/ głośno,
- gra szybko/ wolno.