

# PIĄTEK – 20.03.

## **I. ZESTAW NR ĆWICZEŃ GIMASTYCZNYCH 21**

### **1. Zabawa orientacyjno- porządkowa „Okręty na morzu”**

**Przybory:** Trzy kolorowe chorągiewki/ kartki (czerwona, zielona, żółta), klocki i krążki.

**Przygotowanie:** Rozłożone klocki i krążki — to skały podwodne na morzu. Dzieci — statki stoją w rozsypance, jedno wybrane na strażnika stoi na środku Sali/pokoju ( wieża strażnicza)

**Zabawa:** Strażnik zieloną chorągiewką/ kartką daje znak do wyjazdu na morze. Wszystkie łódki i okręty pływają swobodnie — dzieci biegają. Żółta chorągiewka oznacza niebezpieczeństwo — trzeba zwolnić jazdę oraz uważnie omijać skały podwodne — dzieci chodzą ostrożnie. Na podniesienie czerwonej chorągiewki ruch ustaje. Zabawę powtarzamy kilka razy, często zmieniając kolory chorągiewek.

### **2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych:**

„Sufit — podłoga”. Rozsypanka. Na zapowiedź: „Sufit!” — dzieci stając podnoszą ręce w górę; na zapowiedź: „Podłoga!” — wykonują przysiad podparty.

### **3. Ćwiczenie tułowia i równowagi:**

„Przejdź przez okienko” Stojąc spleść ręce przed sobą, przełożyć nogę przez splecione ręce i wyjąć ją z powrotem. (Przekładamy przez okienko na zmianę lewą i prawą nogę).

### **4. Ćwiczenie tułowia skręty:**

„Pokaż sufit”. Klęk podparty. Wznos lewej ręki w górę nad głową i wskazanie ręką sufitu (wzrok kierować za rękę, a następnie powrót do klęku podpartego. Skręty tułowia wykonywać za lewą i prawą ręką.

### **5. Zabawa na czworakach: „Kulawy lis.”**

Przysiad podparty, prawa noga wzniesiona w tył i zgięta w kolanie. Posuwanie się podskokami na rękach i lewej nodze (rodzaj skoku zajęczego). Po kilku podskokach wyprost i krótki odpoczynek. Następnie ugiąć nogę przeciwną (prawą) i powtórzyć zabawę.

### **6. Zabawa bieżna: „Karuzela”**

Ustawienie parami. Dzieci trzymają obręcz lewą (prawą) ręką i stoją do niej bokiem. Wirowanie wokoło z obręczą — jak na karuzeli. Wirowanie należy zacząć wolno, stopniowo przyspieszać, a następnie zwalniać tempo oraz często zmieniać kierunek ruchu.

7. **Skoki – „Piłeczki”** Dzieci odbijają kilkakrotnie piłeczki od ziemi, potem podskakują obunóż w miejscu lub też w różnych kierunkach razem z piłkami.
8. **Ćwiczenie stóp:**  
” **Chód gąsienicy**”.  
Podkurczanie palców i prostowanie, z powolnym posuwaniem stóp do przodu.
9. **Ćwiczenie uspokajające: „Klaskanie kolanami.”**  
Leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach, stopy oparte o podłogę. Uderzanie kolanem o kolano, po kilku ruchach wyprost nóg do leżenia.
10. **Marsz po obwodzie koła przy śpiewie piosenki.**<sup>1</sup>

## **II – Osluchanie z piosenką „ Nie śpijcie, kiedy wiosna”.**

1. **Wysłuchanie piosenki „Nie śpijcie, kiedy wiosna” – poniżej link do piosenki:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=l4OcX981Sww>
2. **Rozmowa na podstawie tekstu piosenki ( poniżej tekst)**

1. Wiosna biega po łące,  
deszczem trawy podlewa.  
Popędza kwiaty by rosły,  
otwiera liście na drzewach.

REF

To słońcem błysnie, to deszczem pryśnie,  
to śniegiem sygnie, to wiatrem świśnie.  
Nie śpijcie kiedy wiosna, nie śpijcie kiedy wiosna.

2. Wstańcie śpiochy zimowe,  
śpicie smacznie jak susły.

---

<sup>1</sup> Autor: Kazimiera Właźnik

Kubel wody na głowę,  
brzuch napełnijcie pusty.

REF

To słońcem błysnie, to deszczem pryśnie,  
to śniegiem sypnie, to wiatrem świsnie.

Nie śpijcie kiedy wiosna, nie śpijcie kiedy wiosna.

3. Wiosna biega po lesie,  
budzi śpiące zwierzęta.  
Śpiewy ptaków przyniesie,  
wiosna o wszystkim pamięta.

REF

To słońcem błysnie, to deszczem pryśnie,  
to śniegiem sypnie, to wiatrem świsnie.

Nie śpijcie kiedy wiosna, nie śpijcie kiedy wiosna.

### **Pytania do piosenki:**

- O kim opowiada piosenka?
- Jakie zjawiska w przyrodzie wystąpiły w piosence ?
- Jak zachowuje się wiosna w piosence, jakie czynności wykonuje?

### **\* Ponowne odsłuchanie utworu( można śpiewać refren, jeżeli dziecko zapamiętało), a następnie pytania:**

- Jakie jest tempo i nastrój utworu?
- Które słowa piosenki są refrenem?
- Ile razy powtarza się refren w piosence?
- Ile zwrotek znajduje się w piosence?

**\* Ilustracja do wysłuchanego utworu.** – Podczas słuchania piosenki dziecko przedstawia jej tekst jako własny wytwór plastyczny za pomocą kredek. Zachęcam do omówienia swojej pracy, zwracając uwagę na poprawnie budowane zdań gramatycznie połączone z przeliczaniem wyrazów w zdaniu.