

CZWARTEK – 25.06.

1. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych nr 31- rozwijanie ogólnej sprawności fizycznej

Zachęcam, by do ćwiczeń wykorzystać obręcz. Ćwiczenia można wykonać na świeżym powietrzu.

1. **Co można robić latem** - ćwiczenie dużych grup mięśniowych.

Dziecko porusza się przeskakując z nogi na nogę. Na hasło „*Co można robić latem*” zatrzymuje się i naśladuje, np. pływanie, wspinaczkę górską, pieczenie kiełbasek na ognisku, opalanie się, budowanie zamku z piasku, jazdę na rowerze, itp.).

2. **Kotki** - zabawa z elementem czworakowania.

Dziecko "kotek", na czworakach, przemieszcza się w wyznaczonym miejscu. Na hasło "zmęczony kot" przechodzi do leżenia, zwija się "w kłębuszek".

3. **Bezludna wyspa** - ćwiczenie tułowia.

Dziecko zajmuje miejsce w obręczy (sznurek ułożony w okrąg, itp.) "bezludne wyspy". Spoglądają raz w lewo, raz w prawo, wykonując skręt tułowia "wypatruje statku".

4. **Zabawa z elementem wyskoku.**

Marsz w kole. Na określony sygnał Dziecko wykonuje wyskok w górę.

5. **Rzut do obręczy**

Dziecko stara się trafić np. piłką, nakrętką do celu (obręcz, wiaderko, sznurek ułożony w okrąg, itp.)

6. **W tunelu** - ćwiczenie z elementem czworakowania.

Rodzic trzyma jedną ręką obręcz- "tunel". Dziecko na czworakach przechodzi przez "tunel".

7. **Skok do kałuży** - zabawa skoczna

Dziecko swobodnie maszeruje w dowolnych kierunkach (bądź podskakuje do dowolnej muzyki), obręcz leży w dowolnym miejscu. Na hasło "wskakuj do kałuży" - wykonuje skok obunóż do obręczy.

8. **Wyciszenie**”. Siedząc w siadzie skrzyżnym, Rodzic zachęca Dziecko do zamknięcia oczu oraz wzięciu głębokich oddechów (wdech nosem, wydech ustami).

2. Instrumentacja piosenki „Idą wakacje”

Dla przypomnienia link i tekst piosenki.

<https://www.youtube.com/watch?v=W4RHjQLfCM>

MAJKA JEŻOWSKA: IDĄ WAKACJE

Pracowałeś prawie rok
Oszczędzałeś każdy zarobiony grosz
By wyjechać gdzieś stąd
Musisz w końcu zresetować się
Spakowana walizka dawno w kącie jest
Wszyscy już czują ze

Ida wakacje
Ciepłe lato jest o krok
Nasze wakacje
Czekasz na nie cały rok
Ida wakacje
Dziki nocie słodkie dni
TO co chcesz się zdarzy w słońcu na plaży
Poczuj ten gorący rytm

Możesz jechać dokąd chcesz
Morze, góry, mazury
Kraków, albo hel
Wszędzie tam cudnie jest
Nawet gdy na niebie słońca brak
Każda nowa przygoda ma niezwykły smak
Życie znów nabiera barw

Ida wakacje
Ciepłe lato jest o krok
Nasze wakacje
Czekasz na nie cały rok
Ida wakacje
Dziki nocie słodkie dni
TO co chcesz się zdarzy w słońcu na plaży
Poczuj ten gorący rytm

Dziecko powtarza słowa piosenki na zasadzie „echa”.
Następnie śpiewa piosenkę z podziałem na role. (rodzic,
dziecko). Gra na instrumencie perkusyjnym np., trójkącie.

Poniżej umieszczam instrument perkusyjny „trójkąt”.

