

CZWARTEK - 30.04

1. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem woreczków – doskonalenie poczucia równowagi.

„Nie zgub woreczka” — ćwiczenie równowagi. Na hasło dziecko ostrożnie wstaje, tak aby woreczek nie spadł im z głowy i w rytm uderzeń tamburyna idą w kole. Gdy rodzic przestaje grać, odwracają się do środka koła i siada w siadzie skrzyżnym.

„Dotknij woreczka”.- Ćwiczenia tułowia

Dziecko układa woreczki przed sobą na podłodze i stają przed nimi w niewielkim rozkroku; wykonuje skłon w przód, starając się dotknąć rękami woreczka; następnie prostują się i klaszczą dwa razy nad głową.

„Stań na kamieniu” — ćwiczenie stóp. Na polecenie rodzica dziecko wstaje i idzie w kole, omija leżące na podłodze woreczki. Na hasło: Stań na kamieniu — zatrzymuje się i staje na najbliższym woreczku, starając się całkowicie zakryć go stopami.

„Skoki przez kamienie”.

Dziecko układa woreczki przed sobą na podłodze. Na polecenie rodzica przeskakuje przez nie do przodu i do tyłu.

„Dzień dobry, do widzenia” — ćwiczenie mięśni karku. Dziecko siadają w siadzie klęcznym, kolana złączone, pośladki na piętach. Na hasło: Dzień dobry — wykonuje skłon głowy w przód tak, aby woreczek spadł z głowy. Na hasło: Do widzenia — wykonuje skłon głowy w tył

Ćwiczenie tułowia — skrętoskłony: Dziecko stoi w małym rozkroku, woreczek trzyma oburącz w górze, lekko w przód w skos. Skłania się do lewej nogi i kładą woreczek na stopie. Następnie, na sygnał, podrzuca stopą woreczek w górę i łapie go oburącz. Zmiana nóg
„Przełóż woreczek za plecami” — ćwiczenie mięśni grzbietu.

Ćwiczenia wyciszające.

2. Taniec z chustami do piosenki „Moja planeta”.

Przygotujcie:
- jedną dużą chustę

Zachęcam do wspólnego powtórzenia i zaśpiewania piosenki. Poniżej zamieszczam link i tekst.

<https://www.youtube.com/watch?v=DwrJ5IFKpho>

Majka Jeżowska
Moja planeta

Moja planeta jest całkiem nie z tej ziemi
Moja planeta nie ma ceny
Moja planeta jest rano niewyspana
Moja planeta jest tam gdzie Ty i mama.

Moja planeta nie spadła tu z księżycy
Moja planeta to tajemnica
Moja planeta raz zimna raz przegrzana
Moja planeta jest tam gdzie Ty i mama.

Ref.
SOS - to Ziemia woła ludzi
Jutro tlen już trudniej będzie zbudzić
SOS - ratujmy siebie sami
SOS - do siebie wysyłamy

Moja planeta miłości się nie boi
Moja planeta broń rozbroi
Moja planeta zna dobre obyczaje
Moja planeta nam wszystkim dłoń podaje

Ref.
SOS - to Ziemia woła ludzi...

Tak to prawda
Ziemia była szczęśliwa
Ale teraz musi
Teraz musi być żywa

Ref. SOS - to Ziemia woła ludzi...

Dziecko tańczy spokojnie z chustą. Porusza się na palcach po całym pokoju w rytm muzyki.

Na hasło: **MOJA PLANETA**, podnosi energicznie chustę do góry.

Miłej zabawy ☺

W dniu dzisiejszym proponuję karty pracy nr 4:

- 6-latki – str.14

- 5-latki – str.14