

## **CZWARTEK – 14.05**

### **1. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem szarf i woreczków - rozwijanie ogólnej sprawności fizycznej**

Ćwiczenia rozciągające – dziecko trzyma szarfę przed sobą wykonuje skłony, trzymanie szarfy nad głową skręty w prawo i lewo, kołysanie się w prawo i lewo,

Ćwiczenie wyprostne – wzmacniające mięśnie grzbietu – dziecko siada w siadzie klęcznym, podnosi szarfę w górę, skłania się w przód sięgając jak najdalej, a następnie przechodzi do siadu.

2 zadanie - ustawienie w rzędach wg. kolorów szarf – skoki na dużej gumowej piłce (elementy rywalizacji)

- rozdanie woreczków gimnastycznych

3 zadanie

Przeplataniec z woreczkiem”- Dziecko przekłada woreczek gimnastyczny pod kolanami. Leżenie na plecach, przekładanie woreczka pod plecami i nad brzuchem.

4 zadanie Ćwiczenia stóp:

- Dziecko stawia stopę na woreczku gimnastycznym. Na dany sygnał podnosi woreczek palcami stopy. Ćwiczenie wykonuje raz jedną, raz drugą stopą.

- Siad prosty podparty, woreczek leży przy lewej stopie; dziecko chwytając woreczek palcami prawej stopy i przekłada kilka razy przez lewą nogę.

Następnie ćwiczenie wykonuje drugą nogą.

- 5 zadanie : ustawienie w rzędzie – przejście do mety z woreczkiem na głowie i z powrotem

- 6 zadanie: rzut do celu – dziecko trafia woreczkiem do obręczy, wspólne liczenie ilości trafień

III Część końcowa:

Ćwiczenia uspakajające

„Taniec motyli" - swobodna improwizacja ruchowa przy spokojnej muzyce.

Relaks – dziecko kładzie się podłozie i przy spokojnej muzyce relaksacyjnej wykonuje głębokie wdechy nosem oraz wydechy ustami.

Podziękowanie za wspólną zabawę i sportowy okrzyk.

Czynności porządkowe- odłożenie przyborów na wyznaczone miejsce.

## 2. Zabawy ruchowo- muzyczne do piosenki „Zakochany bocian”

### **\*ZABAWY RUCHOWO - MUZYCZNE DO PIOSENKI**

Zachęcam do wykonania zabaw ruchowych.

**„Bawimy się na łące” – zabawa ruchowa z elementem ortofonicznym.**

Dziecko - bocian krąży (biega po pokoju) nad łąką. Na mocniejsze uderzenie w tamburyno, zatrzymuje się na jednej nodze i naśladuje głos bociana – kle-kle-kle...

**„Wiosna radosna” – zabawa przy muzyce.**

Dziecko wykonuje własną improwizację ruchową słuchanej piosenki „Zakochany bocian”, kształtuje wtedy umiejętności estetycznego poruszania się, płynności i lekkości ruchów w takt muzyki.

Milej zabawy ☺

**Dla przypomnienia tekst piosenki i link.**

**Zachęcam do odtworzenia i wspólnego zaśpiewania piosenki.**

<https://www.youtube.com/watch?v=9UjJ6Pd4ybM>

**Bocian się zakochał raz  
W najpiękniejszej z wszystkich żab  
Chodził za Nią cały dzień  
I klekotał: Kle, Kle, Kle  
Żaba woła: Rech, Rech ,  
Nie wiadomo tak czy nie,  
aż od plotek kipiał staw  
co za miłość ach, ach, ach**

**Ref: Niestety, niestety skończyło się to źle  
Bo żaba rechu, rechu, a bocian kle, kle, kle (bis)**

**Chodź dokoła milion żab,  
bocian człapie człap, człap, człap  
W zimnym stawie cały dzień  
szuka, biega żabki swej  
Żaba woła: Kum, Kum, Kum  
drogi boćku jestem tu  
Bocian na to: Kle, Kle, Kle  
Która z was tą moją jest  
Ref: Niestety, niestety skończyło się to źle  
Bo żaba rechu, rechu, a bocian kle, kle, kle  
Więc ucz się języków bo może zdarzyć się,  
Że ktoś ci I love you, a ty ni be ni me.**

**W dniu dzisiejszym zachęcam do wykonania kart pracy nr 4:**

- 5 – latki – str. 23**
- 6 – latki – str. 23**