

CZWARTEK – 23.04

1. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem piłek pingpongowych – rozwijanie umiejętności ćwiczenia z przyborem.

Ćwiczenia z mocowaniem i doskonalenie zaufaniem:

Dziecko trzymają się za ręce z rodzicem. Jedno z nich jest osiołkiem, który stawia opór. „Przepychanie” – dziecko siedzi plecami do rodzica, odpychając się nogami od podłogi próbując przepchnąć mamę, tatę. Zamiana ról.

„Kołyska” – dziecko siada za rodzicem i go obejmuje, po czym delikatnie kołysze. Następuje zamiana ról.

„Gwiazda” – dziecko lub rodzic leży na podłodze na plecach w pozycji gwiazdy (rozciągnięte ramiona, rozszerzone nogi). Dziecko lub rodzic chodzi wokół, przekraczając ponad ramionami i nogami partnera. Zamiana ról.

Ćwiczenia stóp: - „Palce – pięta” - zabawa przy muzyce z wykorzystaniem krzeselek. Dziecko siedzi na krzeselku w kole i do rytmicznej melodii dotyka podłogi: palce, pięta – naprzemiennie x3 i zmiana miejsca, poruszamy się w prawą stronę.

Ćwiczenie stóp. Dziecko stawiają stopę na woreczku gimnastycznym. Na dany sygnał podnoszą woreczek palcami stopy. Ćwiczenie wykonują raz jedną, raz drugą stopą. Siad prosty podparty, woreczek leży przy lewej stopie; dziecko chwytą ją palcami prawej stopy i przekładają ją kilka razy przez lewą nogę. Następnie ćwiczenie wykonuje drugą nogą.

„Przesyłka” - ćw. Dużych grup mięśniowych.

Ćwiczenia w parze z wykorzystaniem piłeczek pingpongowych - ćw. rozciągające mięśnie piersiowe i wzmacniające mięśnie oddechowe. - Dziecko siedzi na dywanie w siadzie rozkrocznym i toczą piłkę w swoim kierunku.

Dmuchiwanie piłeczki do osoby współćwiczącej

Po zakończonej zabawie dziecko odrzuca piłkę do rodzica.

Część końcowa: Relaks – dziecko kładzie się podłozie i przy spokojnej muzyce z cyklu „Muzyka relaksacyjna” wykonują głębokie wdechy nosem oraz wydechy ustami.

2. Nauka słów piosenki „Moja planeta”.

1. Wspólne odsłuchanie piosenki „Moja planeta”. W celu przypomnienia poniżej tekst i link do utworu.

<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...

Drodzy Rodzice, zachęcam do zadawania pytań dziecku związanych z piosenką.

Przykładowe pytania:

O czym jest ta piosenka?

Wymień wszystkie planety, które znasz. (Merkury, Wenus, Ziemia, Jowisz, Mars, Saturn, Uran, Neptun, Pluton)

Jak możemy dbać o naszą ziemię?

Itp.

Po zadawanych pytaniach powtarza słowa piosenki z rodzicem. Porusza się rytmicznie do melodii utworu. Śpiewa piosenkę, pamiętając o odpowiedniej wysokości dźwięku.

W dniu dzisiejszym wykonamy karty pracy nr 4:

- 5- latki – str. 8

- 6-latki – str. 8