

Witajcie kochani dziś ponury dzień ale z wami zawsze jest wesoło, dziś kolejny czwartek więc czas na ćwiczenia gimnastyczne. Zaczniemy dziś od nich.

Przygotujcie proszę małą kolorową chustkę.

Zaczynamy.

Część wstępna

– „Wiatr i deszcz” – zabawa orientacyjno-porządkowa. i układamy na podłodze obręcz hula-hoop albo coś innego na kształt koła. Na słowa: *wiatr* – dziecko zaczyna biegać i wymachiwać chusteczkami nad głową, na hasło: *deszcz* – zakłada chustkę na głowę i wchodzi do obręczy.

Zabawę należy powtórzyć wielokrotnie.

Część główna

– „Jak piękny kwiat” – ćwiczenie dużych grup mięśni. Układamy na podłodze ew. Kawałki materiału.

Dzieci-*pszczółki* poruszają się swobodnym biegiem w różnych kierunkach po sali, ramionami, naśladują ruch skrzydeł owadów. Na zapowiedź: *Pszczółki na kwiatku* – ćwiczący podbiega do ułożonych na podłodze chustek i wykonuje klęk podparty. Ugina ręce w łokciach i zbliża nos do podłogi, a następnie wraca do pozycji wyjściowej. Zabawę należy powtórzyć wielokrotnie.

– „Kolorowe motyle” – ćwiczenie kształtujące mięśnie tułowia. Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, trzyma kolorową chustkę nad głową (dwoma rękami za rogi). Wykonują skłony boczne tułowia, chustką naśladują latającego nad głową motyla. Po chwili robi skłony do przodu i do tyłu, nie odrywając pośladków od podłogi. Zabawę należy powtórzyć wielokrotnie.

– „Złap motyla” – zabawa z elementem podskoku. Dziecko porusza się w podskokach po sali.

Na słowa: *Uważajcie, dzieci, motylek leci* – wyrzucają energicznie chustki w górę, a następnie próbuje złapać. Zabawę należy powtórzyć wielokrotnie.

– „Co potrafi chusteczka?” – ćwiczenie rozwijające płynność ruchów. Dziecko pokazuje, co potrafi chustka: latać – dziecko podrzucają chustkę wysoko do góry; krążyć – przekładają z ręki do ręki, z przodu i z tyłu; podskakiwać – dotykają jednym rogiem chustki do podłogi i energicznie

podrywają ją do góry; rysować kółka – zataczają koła raz prawą, raz lewą ręką; tańczyć przy muzyce – tańczą, prezentując swój układ z chustką.

Część końcowa

– „Marsz” – dziecko maszeruje po sali, każde samo.

- „Groszek” – wprowadzenie tańca.

Dziś mamy dla was wesołą piosenkę i taniec. Nauczcie się proszę słów i posłuchajcie melodii, obejrzyjcie taniec. Jeżeli macie możliwość to zatańczcie z rodzeństwem lub z rodzicami. Gdy wrócicie do przedszkola zatańczymy całą grupą 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=axhr4XYazYs>

Groszek - Poszło dziewczę po ziele - tekst piosenki

Słowa:

Poszło dziewczę po ziele, po ziele, po ziele

Nazbierało niewiele, niewiele, hej!

Przyszedł do niej braciszek

Połamał jej koszyczek.

Oj ty, ty, oj, ty, ty

Za koszyczek zapłać mi.

Oj ty, ty, oj, ty, ty

Za koszyczek zapłać mi.

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

-
- „Jak działa telefon” – zabawa badawcza, eksperyment.

A teraz moi drodzy zabawcie się z rodzicami lub rodzeństwem w telefon. Na początek proponujemy wam wykonanie telefonu. Będą potrzebne dwa plastikowe kubeczki, sznurek (ok. 2m)

Robimy dziurki w dnach dwóch plastikowych kubeczków. Następnie przeciągamy dość długi sznurek (ok. 2 m) przez otwory i zawiązujemy jego końce

. Gdy telefon jest gotowy, dziecko trzyma przy uchu jeden kubeczek, a druga osoba mówi do drugiego kubeczka jakieś hasło. Dziecko przekazuje to, co usłyszało.

Uwaga! Telefon będzie działał, jeżeli podczas przekazywania informacji sznurek łączący kubeczki będzie

bardzo naprężony (fale dźwiękowe rozchodzą się po sznurku).

Dobrej zabawy, do jutra koteczki.