



Środa: 08.04.2021

Temat dnia : Gimnastyka z Trampolinkiem.

Cele szczegółowe :

Witam ☺

Dziś zapraszam do wspólnej zabawy przy muzyce i gimnastyce. Nałóż wygodny strój i zaczynamy ☺

Cele szczegółowe zajęć:

- ✓ Wykonuje poprawnie ćwiczenia gimnastyczne
 - ✓ Samodzielnie przebiera się w strój gimnastyczny
 - ✓ Improwizuje tańcem
 - ✓ Opisuje obrazek
 - ✓ Wypowiada się na określony temat
 - ✓ Ćwiczy emisję głosu
-
- **Ćwiczenia poranne- zestaw I (powtarzamy przez cały tydzień)** – potrzebujemy dowolny instrument, dwa koła w kolorze zielonym i czerwonym, piłkę i kosz/pudło:
 - ✓ Ćwiczenie mięśni szyi „Zegarek”- dziecko siada w siadzie skrzyżnym. Naśladuje ruch wskazówek zegara wykonując skłony głową w prawą i w lewą stronę, w przód i w tył. Poruszając się wymawia głośno: *cyk, cyk* lub *bim-bam*;
 - ✓ Ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Dziecko wędruje po okręgu trzymając piłkę. Na sygnał rodzica, dziecko staje w lekkim rozkroku i trzymając piłkę w obu dłoniach

wykonuje skłon tułowia w przód, dotykając piłką prawej stopy, lewej i prostuje się, wysoko unosząc piłkę w górę nad głową . Zadanie powtarzamy kilka razy;

- ✓ Zabawa na czworakach – zabawa kota z piłką. Dziecko przyjmuje pozycje podporu przodem. Piłkę kładzie przed sobą, następnie porusza się po całym pokoju, delikatnie popychając piłkę raz jedną, raz drugą ręką;
- ✓ Ćwiczenia tułowia – skręty. Dziecko podchodzi do ściany. Staje tyłem do niej w odległości małego kroku – stopy „przykleja” do podłogi. Następnie wykonuje skręt tułowia w każdą ze stron, starając się dotknąć ściany;

- **Czynności samoobsługowe** – dziecko samodzielnie przebiera się w strój gimnastyczny.
- **Opisz obrazek.** – dziecko ma za zadanie opisać co widzi na obrazku. Wymienia jak prawidłowo należy się ubrać na zajęcia gimnastyczne. Wymienia stosowne ubrania.



- **Dowolny taniec przy nagraniu utworu [A. Vivaldiego "Wiosna" z cyklu "Cztery pory roku"](#).** Zatańcz do utworu: "Wiosna". Do tańca zaproś rodzica .
- **Rozmowa na temat muzyki z dzieckiem**
 - Jaki nastrój ma utwór? Wesóły czy smutny?
 - Jakie uczucia towarzyszyły Ci podczas tańca ?
 - Co wyobrażałeś sobie tańcząc ?

- **Zabawa ruchowa. "Raz, dwa, trzy – Baba Jaga patrzy"** to zabawa, która zapewne zna każdy. Oto zasady. Mama/tata to Baba Jaga. Stoi tyłem do dziecka i woła: "Raz, dwa trzy, Baba Jaga patrzy". W tym czasie dziecko biegnie szybko w jej/jego stronę. Na słowo "patrzy" Baba Jaga odwraca się. Jeśli dziecko nie zdoła zatrzymać się w bezruchu, wraca na start, jak dotknie Baby Jagi - zajmia jej miejsce.
- **Gimnastyka Strażak – Zabawa w podskokach**
<https://www.youtube.com/watch?v=BKAw3y1HKuE>
- **Ćwiczenia relaksacyjne „Odpoczynek u babci” (techniką relaksacji Jacobsona)**
 Dziecko leży wygodnie na kocyku lub dywanie, nogi ma wyciągnięte, ramiona ułożone wzdłuż tułowia ,obok dziecka leży mała poduszka, rodzic czyta polecenia:
 - Zegnij prawe ramię tak, by naprężyć biceps. Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno. Czujesz, jak bardzo napięte są Twoje mięśnie?
 - Wykonaj to samo ćwiczenie lewą ręką.
 - Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki poduszkę położoną po Twojej prawej stronie. Jeśli jesteś silny, Twoje mięśnie są napięte. Teraz rozluźnij mięśnie. Jesteś znowu słaby. Nie naciskaj już. Czujesz ulgę, mięśnie rozluźniły się. Wykonaj to samo ćwiczenie z pięścią prawej ręki.
 - Teraz chwilę odpocznij, leż i oddychaj spokojnie, równo. Twoje ręce odpoczywają.
 - Teraz silna będzie Twoja prawa noga. Włóż poduszkę pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie. Teraz Twoja noga słabnie - rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz poduszkę. (Wykonaj to samo ćwiczenie z lewą nogą).
 - A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, żeby napełnić powietrzem swój brzuch. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij mocno brzuch jak balon. Teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie, poczujesz ulgę.
 - Naciśnij mocno głową dywan, na którym leżysz głowa jest bardzo silna. Naciskasz mocno. Teraz rozluźnij mięśnie, głowa już nie naciska na dywan, czujesz ulgę.

- Jesteś niezadowolony i zły, bo ktoś zniszczył Twoją budowę z klocków.
Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną
– Twoje czoło jest gładkie.

- Teraz mocno ściśnij powieki, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij je i odpocznij.

- A teraz mocno zaciśnij szczęki. I dolna i górna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. Teraz rozluźnij szczęki. Czujesz ulgę?

- Ułóż wargi tak, jakbyś chciał powiedzieć och i napnij mocno mięśnie ust. Teraz rozluźnij mięśnie.

Poszczególne ćwiczenia trwają bardzo krótko – od 10 do 15 sekund. Tyle samo trwają przerwy między ćwiczeniami.

- **Zabawy przy piosence Wiosenne buziaki** - Posłuchaj piosenki, spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytania.

- **Pytania do piosenki:**

- O czym jest ta piosenka?
- Po czym poznajemy, że przybyła wiosna?
- Co robią zwierzęta, kiedy dni stają się coraz cieplejsze?
- Określ nastrój piosenki i charakter melodii.

<https://www.youtube.com/watch?v=iXVw5asKVGU>

- **Ćwiczenia emisyjne.** - Powtórz za Rodzicem fragment melodii na sylabach : na,na,la,la,ta,ta. Powtarzanie jak echo poszczególnych pytań refrenu, udzielanie na nie odpowiedzi.

Zachęcam do nauki piosenki i nagrania filmiku ☺ agnieszkafalkowska94@gmail.com

**Życzę owocnej pracy ☺
Agnieszka Januszko**