

TEMAT TYGODNIA: „W marcu jak w garncu”

CZWARTEK - 26.03

TEMAT: „Wiosna ciepła i radosna”

1. **„Wiosenne puzzle”**- układanie puzzli o tematyce wiosennej (jeżeli ktoś nie posiada, załączamy obrazki, które można wydrukować i pociąć na puzzle, dziecko wtedy układa i przykleja na białą kartkę)

2. **Ćwiczenia poranne:** zabawy i ćwiczenia poranne zestaw I (do codziennego wykonywania w tym tygodniu)
 - **Zabawa naśladowcza „Gość”** – dziecko/ dzieci wykonują ruchy za mamą/tatą lub rodzeństwem
 - **Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Sufit podłoga”** - na zapowiedź rodzica „sufit” dziecko/dzieci stoją na palcach z uniesionymi rękami. Na zapowiedź „podłoga” dziecko/dzieci wykonują przysiad podparty
 - **Zabawa z elementem czworakowania „Kotki”** – dziecko/dzieci chodzą po pokoju na czworakach na całych dłoniach, nogi lekko uginają się w kolanach, miauczą naśladując kotki
 - **Ćwiczenia z elementami skoków „Ptaszki skaczą”** - podskoki obunóż w miejscu i po całym pokoju. Dla odpoczynku dziecko/dzieci - „ptaki” przysiadają i zbierają ziarenka (przysiad i pukanie zgiętym palcem wskazującym o podłogę)
 - **Ćwiczenie uspokajające** - marsz po obwodzie dywanu

3. **„Daj rękę wiosenko”** - słuchanie i nauka piosenki
„Daj rękę wiosenko”
Ciepły szalik śpi już w szafie,
słońce zerka w okna.
Obudziły się krokusy,
bo wróciła wiosna.
Ref.
Daj rękę, Wiosenko
i chodź razem z nami.
Motylek cytrynek

będzie nas prowadził.
Zaspany tatarak
przegląda się w wodzie
i kwiaty się stroją
na grządkach w ogrodzie.

Wiosna w dresie kolorowym
z żabką gra w zielone.
Dziś kupiła sobie duże
lody waniliowe.

Ref.

Daj rękę, Wiosenko
i chodź razem z nami.
Motylek cytrynek
będzie nas prowadził.
Zaspany tatarak
przegląda się w wodzie
i kwiaty się stroją
na grządkach w ogrodzie.

HALINA A.CENARSKA

odszukujemy utwór np. na kanale You Tube pod linkiem

<https://www.youtube.com/watch?v=gmhR8EJ3tDM>

Pytania do piosenki:

Do czego zaprasza piosenka?

Jakie zwiastuny wiosenne występują w piosence?

Jaki nastój ma piosenka?

Z ilu zwrotek składa się piosenką?

Zachęcamy dziecko aby odpowiadało całym zdaniem.

4. Czynności samoobsługowe- dziecko samodzielnie przebiera się w strój gimnastyczny (spodenki i bluzkę z krótkim rękawem)- ćwiczymy boso

5. „Ćwiczenia na wiosnę” - ćwiczenia gimnastyczne (potrzebne będą woreczki gimnastyczne lub małe poduszcзки)

Część wstępna – rozgrzewka

Dziecko/dzieci maszerują po obwodzie dywanu; wspięcie na palce, na piętach, wewnętrzna strona stóp, zewnętrzna strona stóp

Część właściwa

Dziecko/dzieci siadają w siadzie skrzyżnym. Rodzic na głowie dziecka kładzie woreczek gimnastyczny/poduszczkę.

– **„Nie zgub woreczka” - ćwiczenie równowagi**

Na hasło dziecko/ dzieci ostrożnie wstają, tak aby woreczek nie spadł im z głowy i w rytm uderzeń tambury/ kłaśnięcia idą w kole. Gdy rodzic przestaje grać, odwracają się do środka koła i siadają w siadzie skrzyżnym.

– **„Dotknij woreczka”- ćwiczenia tułowia**

Dziecko/dzieci układają woreczki przed sobą na podłodze i stają przed nimi w niewielkim rozkroku; wykonują 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/dzieci wstają i idą w kole, omijając leżące na podłodze woreczki. Na hasło: Stań na kamieniu — zatrzymują się i stają na najbliższym woreczku, starając się całkowicie zakryć go stopami.

– **„Skoki przez kamień”**

Dziecko/dzieci układają woreczki przed sobą na podłodze. Na polecenie rodzica przeskakują przez nie do przodu i do tyłu

– **„Dzień dobry, do widzenia” — ćwiczenie mięśni karku**

Dziecko/dzieci siadają w siadzie klęcznym, kolana złączone, pośladki na piętach. Na hasło: Dzień dobry — wykonują skłon głowy w przód tak, aby woreczek spadł z głowy. Na hasło: Do widzenia — wykonują skłon głowy w tył

– **Ćwiczenie tułowia — skrętoskłony**

Dziecko/dzieci stoją w rozsypce w małym rozkroku, woreczek trzymają oburącz w górze, lekko w przód w skos. Skłaniają się do lewej nogi i kładą woreczek na stopie. Następnie, na sygnał, podrzucają stopą woreczek w górę i łapią go oburącz. Zmiana nóg

– **Ćwiczenia uspakajające**

Leżenie przodem. Dziecko woreczek ma na brzuchu. Prawidłowe wdechy i wydechy (wdech nosem, wydech ustami) . Unoszący się i opadający woreczek.

6. „W poszukiwaniu wiosny” - wirtualny spacer

Wirtualny spacer. Zachęcamy Państwa do skorzystania z opcji wirtualnej wycieczki.

Proponujemy dwa linki (do wyboru bądź do skorzystania z każdego):

https://www.youtube.com/watch?v=y-FnpIsGco8&fbclid=IwAR1X4QtQap4XAq-Bre7Xt7nrYuMquNp2G3mJ2xahH5PyKKNvYcm_WmHqZ5c

<https://www.youtube.com/watch?v=YMgO0856M5w&fbclid=IwAR0crKPENqfPcx9Km5gzhA-eZDJu8Kan6nRqfXDcfNLWbKRMaV5JbdAXG-g>

Po „spacerze” omawiamy z dzieckiem co zapamiętało, co najbardziej się podobało.

ŻYCZYMY MIŁEJ ZABAWY☺

Wychowawczynie: Agnieszka Olechno, Aneta Gardziejczyk

Załączniki (puzzle)



