

Witamy, witamy w kolejnym dniu naszego zdalnego nauczania. Dziś zajęcia muzyczno - ruchowe. Dziś celami naszymi będą:

- rozwijanie rytmicznego poruszania się poprzez zajęcia rytmiczne;
- doskonalenie ogólnej sprawności ruchowej poprzez ćwiczenia gimnastyczne;
- rozwijanie wyobraźni muzycznej poprzez słuchanie piosenek dla mamy i taty: „Mój tata mistrz” „Kocham Cię, mamo!”

Na początek zabawa, w którą bawimy się już od poniedziałku „Uciekamy przed deszczem”.

W naszej grupie dzieci chętnie bawią się przy muzyce a jednym z ich ulubionych utworów są „Kaczuszki”. Zapraszam na zabawę z nagraniem:

https://www.youtube.com/watch?v=zW1_ANe0l94 Kaczuszki

Ta kaczuszka dzióbek ma
ta kaczuszka skrzydła ma
i ogonek też ma
kwa kwa kwa

Bo wszystkie kaczki lubią wodę
i uwielbiają kąpać się
kochają pływać i nurkować
wesół kwakać i trawkę jeść

Ta kaczuszka żółta jest
mrugać oczkiem lubi też
i uśmiecha wciąż się

kwa kwa kwa

Bo wszystkie kaczki lubią wodę
i uwielbiają kąpać się
kochają pływać i nurkować
wesół kwakać i trawkę jeść

Jak kaczuszka dzióbek mam
jak kaczuszka skrzydła mam
i ogonek też mam
kwa kwa kwa

Bo wszystkie kaczki lubią wodę
i uwielbiają kąpać się
kochają pływać i nurkować
wesół kwakać i trawkę jeść

<https://www.youtube.com/watch?v=ozB2D5h3w0k> Jedzie pociąg
z daleka. Ustawiamy się jeden za drugim, zaprosicie rodzeństwo do
zabawy będzie weselej ☺

Jedzie pociąg z daleka,
Ani chwili nie czeka,
Konduktorze łaskawy,
Zabierz nas do Warszawy,
Konduktorze łaskawy,
Zabierz nas do Warszawy.

Konduktorze łaskawy,
Zabierz nas do Warszawy,
Trudno, trudno to będzie,
Dużo osób jest wszędzie,

Trudno, trudno to będzie,
Dużo osób jest wszędzie.

Pociąg udany? To chwila odpoczynku przy muzyce relaksacyjnej:

<https://www.youtube.com/watch?v=hlWiI4xVXKY>

Siły zregenerowane? To zapraszamy na rozgrzewkę przed
ćwiczeniami gimnastycznymi:

1. Pajacyki - to doskonały sposób na rozgrzanie większej ilości mięśni jednocześnie;
2. Podskoki raz na jednej, raz na drugiej nodze - ćwiczenie poprawia koordynację i równowagę;
3. Wymachy ramionami - naśladowanie pływaków to doskonały sposób na przygotowanie dzieci na przyszłe wyprawy na basen;
4. Przysiady - to ćwiczenie trudniejsze, ale doskonale wzmacniające mięśnie dolnych partii ciała;
5. Taniec przy energicznej muzyce - pozwala wzmacniać poczucie rytmu, równowagi i koordynację.

Każdy wartościowy trening należy rozpocząć i zakończyć serią, która wspiera mięśnie. Aby wykonać ćwiczenia rozciągające dla dzieci, nie trzeba zaopatrywać się w żadne sprzęty:

- usiądźcie razem na ziemi i wykonujcie skłony do stóp. Nogi niech będą złączone razem i wyprostowane w kolanach;
- stojąc wykonujcie wypad raz na jedną nogę, raz na drugą;
- siedząc po turecku wyciągnijcie prawą rękę do góry, a następnie skierujcie ją, jak najbardziej w lewą stronę. To samo robimy z drugą ręką;
- spróbujcie złapać swoje ręce za plecami, wykonując tzw. agrafkę;
- wykonajcie ostrożnie kilka obrotów głową w jedną i drugą stronę.

To teraz poćwiczmy:

1. Stwórz tor przeszkód - wystarczy wybrać kilka misiów i ułożyć je na dywanie w odległości około 70 cm, tak aby maluch swobodnie mógł się między nimi poruszać. Następnie urządź zawody, w tym kto pierwszy pokona slalom.
2. Wykonaj prowizoryczny kosz - wystarczy np. pojemnik używany na co dzień do przechowywania zabawek - i zorganizuj zawody na celność rzutów.
3. Rozłóż na podłodze poduszki lub niewielkie ręczniki - niech będą one bezpiecznymi punktami. Pozostała część podłogi to aktywny wulkan. Musicie tak skakać po bezpiecznych punktach, by nie wpaść do krateru i na siebie nawzajem.
4. Zaproponuj zabawę w chowanego - kreatywnie wykorzystajcie każdą przestrzeń, by znaleźć najlepszą kryjówkę.

Pośpiewajmy razem na zakończenie zajęć:

<https://www.youtube.com/watch?v=-VDZDUQYWDC> Mój tata

Mój tata to ktoś
kto ma w sercu coś,
coś co sprawia, że
zawsze z nim być chcę.

Tata, kochany rycerz
wspaniały, da kwiatka mamusi

a mi zawsze buzi.

Mój tata to ktoś
kto ma w sercu coś,
coś co sprawia, że
mama śmieje się.

Tata, kochany rycerz
wspaniały, da kwiatka mamusi
a mi zawsze buzi.

Tata, kochany rycerz
wspaniały, da kwiatka mamusi
a mi zawsze buzi.

<https://www.youtube.com/watch?v=XBLmqIBbbyw> Kocham Cię mamo

Każda dziewczynka marzy o tym,
że kiedyś będzie taka jak mama.

Piękna, wspaniała, delikatna
i co tu mówić, po prostu dama!

Ref. Lecz nawet kiedy będzie duża,

jedno nigdy nie zmieni się:

mocno przytuli się do mamy

i powie cicho: „Kocham Cię!”.

A każdy chłopiec, gdy jest mały,

lubi, jak rano, nim z łóżka wstanie,

mama uśmiecha się do niego,

mówiąc do ucha: „Witaj, kochanie!”.

Ref. Lecz nawet kiedy będzie duży,

jedno nigdy nie zmieni się:

mocno przytuli się do mamy

i powie cicho: „Kocham Cię!”.

Mamy nadzieję, że przykładowe zajęcia podobały się Wam. Miłego dnia Ewa i Ewelina.