



Zajęcia na dzień 14.05.2020

„Muzyczna łąka”

Hej „Jeżyki”! Witamy w nowym majowym dzionku. Dziękujemy za wszystkie fotorelacje – jesteście naprawdę super. Na dzisiejszy dzień proponujemy Wam dużo ruchu. Wiemy, że trudno usiedzieć w miejscu, gdy słońce puści w okno. Celem dzisiejszych zajęć będzie:

- Rozwijanie koordynacji wzrokowo-słuchowo-ruchowej,*
- Uwrażliwienie na dźwięki wysokie i niskie,*
- Wspomaganie rozwoju dziecka poprzez ruch,*
- Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy*
- Wdrażanie do ćwiczeń z przyborem nietypowym, wyrabianie zręczności manualnej i ogólnej sprawności ruchowej.*

Przywitajmy się na wesoło: <https://www.youtube.com/watch?v=dvSAoxWiVT4>

Zajęcia pierwsze – muzyczne



Dzisiejsze zajęcia muzyczne będą trochę nietypowe, ponieważ przeprowadzi je dla Was pan Sebastian Dusza. Prosimy o przygotowanie się: zdejmujemy zbędne ubrania i otwieramy okno. Poniżej znajdziecie link do zabaw muzycznych <https://www.youtube.com/watch?v=MJUccUvp4&t=766s>

Czy jesteście bardzo zmęczeni? Chyba tak. Więc teraz trochę relaksu, kładziecie się na plecach, ręce zaplatacie pod głowę, zamykacie oczy i wyobrażacie sobie, że jesteście na łące, wsłuchujcie się w odgłosy „Moja majowa łąka”:

<https://www.youtube.com/watch?v=aNwLAGTS74c>

zajęcia drugie - ruchowe



Jeśli jesteście już zrelaksowani to zapraszamy na kolejną porcję ruchu. Dzisiaj poćwiczymy z gąbkami. Na początek kilka głębokich oddechów, pamiętacie? Stajemy w lekkim rozkroku, wdychamy powietrze nosem i jednocześnie unosimy ręce do góry nad głowę. Wydychamy powietrze ustami, opuszczamy ręce wzdłuż tułowia.

Zaczynamy (Rodzice będą potrzebować łyżki i garnka, żeby wystukiwać sygnał, a pociechy po dwie gąbki)

1. Marszerujemy po obwodzie koła wysoko unosząc kolana, uderzając gąbkami jedna o drugą, gdy Rodzic uderzy łyżką w garnek podskakujemy i zmieniamy kierunek marszu.

2. Marszerujemy ze wspięciem na palcach, na sygnał zatrzymujemy się ręce podnosimy wysoko nad głowę ściskamy gąbki 10 razy.

3. Idziemy na piętach, na sygnał (uderzenie w garnek) zatrzymujemy się, ręce rozkładamy na boki i ściskamy gąbki 10 razy.

4. Zabawa ożywiająca

Biegamy, na sygnał zatrzymujemy się, podrzucamy i łapiemy gąbki z próbą klaśnięcia.

5. Zabawa „Ile razy”.

Dzieci podrzucają gąbkę tyle razy ile usłyszały uderzeń w garnek.

6. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych.

Stoimy prosto, gąbka włożona między stopy, ręce w bok. Robimy skłon, wyciągamy gąbkę i pokazujemy ją w górze nad sobą. Chowamy gąbkę pod stopy, prostujemy się, ręce w bok i na sygnał skłon, wyciągamy gąbkę, pokazujemy ją nad głową. Ćwiczenie powtarzamy coraz szybciej.

7. Czworakowanie

Chodzimy dookoła swojej gąbki w prawą i w lewą stronę.

8.Ćwiczenie stóp

Wykonujemy siad skulny podparty, ręce oparte z tyłu o podłogę, stopy na podłodze kolana złączone. Chwytny gąbki palcami stóp i unosimy do góry. Raz prawą, raz lewą stopą.

9.Podskoki

Gąbki układamy jedna obok drugiej. Przeskakujemy przez nie obunóż z jednej strony na drugą.

10.Wyciszenie i zakończenie.

Leżymy na plecach, jedna gąbka pod głową: "poduszka", druga gąbka na klatce piersiowej – wykonujemy wdech nosem, wydech ustami. Następnie druga gąbka na brzuchu i oddychanie przeponą- wdech nosem, wydech ustami. Maszerujemy po dywanie i odkładamy gąbki.

Dziękujemy – jesteście jak zwykle WSPANIALI

To już tyle na dzisiaj. Mamy nadzieję, że Wasze ubranka i kapcie były ładnie złożone, bo to ważne by dbać o porządek. Mamy jeszcze ważną informację - na piątkowe zajęcia techniczne prosimy byście przygotowali:

- kartki kolorowe (czarna, zielona, niebieska, czerwona)
- klej
- nożyczki
- nitkę.

Zrobimy sobie majową łąkę.

Dla chętnych mamy jeszcze kartę pracy. Ćwiczcie prawidłowe trzymanie kredki i rysowanie po śladzie bez odrywania kredki od kartki. Życzymy powodzenia.

„Jeżykowe ciocie”



