

7.04.2020r. gr Jeżyki

Dzień dobry w ten wtorkowy poranek. Dzisiaj jak już dobrze wiecie mamy wtorek, czyli zajęcia ruchowe.

1. Na początek zaśpiewajmy dobrze znaną Wam piosenkę.

<https://www.youtube.com/watch?v=TRPQ2qKMtLg>

2. Teraz troszkę ruchu, bo przecież ruch to zdrowie!! Podczas czytania krótkiej opowieści ruchowej, wykonujcie przeczytane ćwiczenia, pamiętając o bezpieczeństwie podczas ich wykonywania.

„Miś w lesie”

- Pewnego dnia miś Trufelek wybrał się na spacer do lasu
(dzieci idą swobodnie po pokoju/salonie unosząc wysoko kolana do góry).

Dzieci powtarzają za rodzicem - **Idzie miś, idzie miś, miś jest bardzo głodny dziś** -

(równocześnie tupią zgodnie z rytmem wypowiedzanego tekstu).

- Oj, zjadło by się coś dobrego, mru, mru -
(zatrzymują się i rozglądają w różne strony, następnie robią daszek nad oczami, spoglądają w górę).

- Tam jest gniazdo pszczół, czuję zapach słodziutkiego miodu
(głaszczą się po brzuchach).

- Muszę koniecznie wdrapać się na drzewo -
(przechodzą do przysiadu, naśladują powolne wspinanie się na drzewo; przechodzą do pozycji stojącej, unoszą się na palcach).

- Nagle pojawiły się pszczoły. Bzzz..., bzzz... -
(naśladują brzęczenie pszczół).

- Nagle jedna z nich użądliła misia w nos. Miś pac, spadł na ziemię -
(dzieci przewracają się na dywan). Miś próbuje jeszcze raz.

- Bęc, bęc, bęc, spada miś, nie zje miś miodku dziś -
(przechodzą do pozycji siedzącej, klaszczą zgodnie z rytmem
wypowiadanego tekstu).

- Miś poturlał się między krzaki -
(turlają się).

- Bardzo się zmęczył i zasnął -
(leżą na wznak przez kilka sekund).

- Śniło mu się, że ma duży stoik pachnącego, świeżego miodu-
(przechodzą do siadu skrzyżnego).

- Wąchamy jak pachnie miód -
(dzieci pozostają w siadzie skrzyżnym, wciągają nosem powietrze, następnie
wypuszczają je ustami).

- Chyba się zdrzemnąłem -
(przeciągają się i siadają wyciągając nogi do przodu. Unoszą ręce w górę
przenoszą je na boki. Przechodzą do stania wykonują skręty tułowia raz w
lewą, raz w prawą stronę).

3. Czas na relaks przy muzyce.

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://m.youtube.com/watch%3Fv%3DBEu1WLjOokY&ved=2ahUKEwjcusO58NPOAhVkwlsKHZxjDokQwqsBMAI6BAgDEB8&usg=AOvVaw1UiI0ko49eUxZVMY93jVDO>

4. Na zakończenie pokolorujcie obrazek. Zwracajcie uwagę na prawidłowe
trzymanie kredek.

10

MINUTES OF
QUALITY TIME

