

Czwartek 08.04.2021

Temat dnia: Jak lubię czynnie odpoczywać?

1. Rozgrzewka przy piosence:

<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>

<https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M>

<https://www.youtube.com/watch?v=LNouuY9zrKQ>

2. Rozmowa na temat wspólnego odpoczynku rodziców i dziecka.

- Co robisz z rodzicami w wolne dni?
- Czy wybieracie się gdzieś? Czym się wtedy poruszacie?
- Jaki sposób odpoczynku podoba Ci się najbardziej?
- Czy zdrowo jest się poruszać? Dlaczego?

3. Ćwiczenia ruchowo – naśladowcze pt.: „Jedziemy na rowerkach”.
Dzieci kładą się na plecach. Pedalując mówią:

Na wycieczkę wyruszamy

Raz i dwa, raz i dwa.

Tata jedzie obok mamy,

Z tyłu - nas ma.

4. Wykonanie zadania z książką nr 3,
Karta pracy, cz. 3, nr 67.
 - Obejrzyjcie obrazek przedstawiający koła nałożone na siebie. Pokolorujcie odpowiednio rysunki kół.
 - Dokończcie rysować kwiatki według wzoru. Pokolorujcie rysunki.Karta pracy, cz. 3, str. 68.
 - Posłuchajcie tekstu. Rysujcie po śladach torów. Potem, nie odrywając ręki od kartki, rysujcie po śladach rysunków bloków.
 - Rysujcie po śladach górzystej drogi.Karta pracy, cz. 3, str. 69.
 - Rysujcie po śladach: drzewa iglaste, drogę między drzewami, drogę między owcami.
 - Rysujcie po śladach drogę do domu babci
5. Teraz można trochę odpocząć, ćwiczenia relaksacyjne (potrzebne plastikowe klocki)

Dzieci leżą wygodnie na kocykach lub na dywanie, nogi mają wyciągnięte, ramiona ułożone wzdłuż tułowia. Rodzice czytają 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 klocek (z plastiku) położony po twojej prawej stronie. Jeśli jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. Teraz rozluźnij mięśnie. Jesteś znowu słaby. Nie naciskaj już. Czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły. Wykonaj to samo ćwiczenie z pięścią lewej ręki.

– Teraz chwilę odpocznij – leż i oddychaj spokojnie, równo. Twoje ręce odpoczywają.

– Teraz silna będzie twoja prawa noga. Włóż klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie. Teraz twoja noga słabnie – rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek. (Wykonaj to samo ćwiczenie lewą nogą).

– A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, żeby napęcznieć powietrzem swój brzuch. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzuch jak balon, mocno. Teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie – poczujesz ulgę.

– Naciśnij mocno głową dywan (poduszkę), na którym (której) leżysz – głowa jest bardzo silna. Naciskasz mocno. Teraz rozluźnij mięśnie – głowa już nie naciska na dywan, odpoczywasz, czujesz ulgę.

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

– Teraz mocno zaciśnij powieki, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij je i odpocznij.

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

– Ułóż wargi tak, jakbyś chciał powiedzieć *och* (albo zrób ryjek), i napnij mocno mięśnie ust. Teraz rozluźnij mięśnie.

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

6. Praca plastyczno – techniczna pt.: „Moja ulubiona forma czynnego wypoczynku”

Do wykonania zadania potrzebujemy: kartkę (najlepiej z bloku technicznego), kredki, nożyczki, klej, papier kolorowy lub kolorową gazetę. Dziecko wykonuje rysunek według własnego pomysłu, następnie uzupełnia wycinanką z kolorowego papieru lub gazety. Dziecko stara się połączyć rysunek z wycinanką.

7. Zachęcenie dziecka do wspólnej aktywności ruchowej na świeżym powietrzu.

Propozycje:

- spacer po parku,

- wycieczka na rowerze,

- zabawy ruchowe z piłką,

- wspólna zabawa przy muzyce,
- zaproszenie do wspólnego tańca rodzeństwo, rodziców ☺

<https://soundcloud.com/user-956760406/songo-s-i-muz-danuta-i-karol>

- Do czego zachęca piosenka?
- Skąd przybył taniec songo?

*I. Tak się zaczyna nasz nowy taniec,
to właśnie jego rytm,
może go tańczyć, kto tylko zechce,
możesz go tańczyć ty.
Wystarczy tylko trochę odwagi,
wystarczy tylko chcieć,
aby zabawić się razem z nami
i frajdę z tego mieć.*

Ref.: *Songo, songo, songo
przybył do nas z Kongo
i dlatego właśnie
tak wspaniale brzmi.
Songo, songo, songo
przybył do nas z Kongo
i dlatego właśnie
zatańcz go i ty.*

*II. Na pewno zaraz go zapamiętasz,
bo bardzo dobrze brzmi.
Może go tańczyć, kto tylko zechce,
możesz go tańczyć ty.
Wystarczy tylko trochę odwagi,
wystarczy tylko chcieć,
aby zabawić się razem z nami
i frajdę z tego mieć.
Ref.: *Songo, songo, songo...**

*III. Już całe miasto tańczy nasz taniec
i o nim tylko śni,
może go tańczyć, kto tylko zechce,
możesz go tańczyć ty.
Wystarczy tylko trochę odwagi,
wystarczy tylko chcieć,
aby zabawić się razem z nami
i frajdę z tego mieć.
Ref.: *Songo, songo, songo...**

8. Życzymy wspaniałej zabawy i czekamy na fotki na stronie grupy.