

Moi drodzy!

Witamy was serdecznie w czwartek 8.04.2021 r.

Dzisiejsze zajęcia to rozwijanie sprawności fizycznej i ruchowej połączonej z poczuciem rytmu.

Celem zajęć będzie zapoznanie się z treścią piosenki „Maszeruje wiosna” oraz zabawy ruchowe z wykorzystaniem piłki. Wykonamy też naszą domową grę „memory dźwiękowe”.

Poproście rodziców aby pomogli wam przygotować rzeczy potrzebne do wykonania gry – 10 lub więcej kubeczków plastikowych lub innych pojemniczków, które macie w domu, kawałek kartki, jakąś taśmę klejącą, różne materiały sypkie np. makaron, fasola, groch, kasza, guziki, koraliki i inne.

Musicie pamiętać, że pomimo tych trudnych dni ważne jest aby się ruszać bo ruch to zdrowie, przygotujcie zatem swoją ulubioną piłkę i do zabawy!

1. „Maszeruje wiosna...”

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

Na początek posłuchajcie piosenki, spróbujcie zapamiętać jak najwięcej słów, poproście rodziców aby odtworzyli piosenkę jeszcze raz.

Pamiętacie jak nazywa się fragment piosenki, który powtarza się w piosence? (tak, refren!).

Spróbujcie teraz maszerować przy dźwiękach piosenki wysoko podnosząc wysoko kolana i wymachiwać rękami w górę i w dół – na przemian, czy już pamiętacie słowa? Jeśli tak, spróbujcie zaśpiewać, poproście rodziców aby zaśpiewali z wami.

Słuchając ponownie piosenki postarajcie się pokazać swoim ciałem jej treść: maszerowanie, podskakiwanie, malowanie...



Pamiętajcie, że jest wiosna, zabawa zatem powinna być wesoła, z uśmiechem na twarzy, weźcie rodzica za ręce i zakręćcie się w kółko... na koniec prześlijcie sobie buziaczki, przybijcie piątkę, żółwik, itd...

2. Zabawy z piłką.



Do tej zabawy będzie wam potrzebny ktoś do pary :) Weźcie piłkę.

Najpierw rzucajcie i łapcie piłkę nawzajem. Potem usiądźcie naprzeciwko siebie i turlajcie piłkę do siebie. Usiądźcie teraz bokiem do siebie – podajcie sobie piłkę górami, potem spróbujcie zrobić to samo siedząc do siebie plecami, spróbujcie również podać sobie piłkę dołem – stańcie tyłem do siebie i się nachylcie podając piłkę między nogami.

Trzymając piłkę w obu rękach, uklęknij i usiądź na stopach, tocz piłkę po podłodze do przodu nie odrywając pupy od stóp, teraz się połóż na brzuchu, trzymaj piłkę w obu rękach wyciągniętych do przodu. Potem wstań i unieś piłkę wysoko, wyciągając ręce jak najwyżej dasz radę. Poproś rodzica o ustawienie „kosza” (może to być jakikolwiek pojemnik czy pudełko...), rzucaj, próbując trafić do środka. Postaraj się trafić z co raz większej odległości odsuwając „kosz” – powtarzaj ćwiczenia po kilka razy.

3. „Memory dźwiękowe”

Wspólnie wykonamy dziś swoje własne „memory dźwiękowe”.

- Przygotuj 10 lub więcej pojemniczków, tak aby było 5 par lub więcej (fot.)



- Przygotuj materiały sypkie (fot.)



- Do każdej pary kubeczków wkładaj taką samą ilość materiałów sypkich (fot.)



- Zabezpiecz pojemniki papierem i taśmą (fot.)



Możesz w kilku parach wykorzystać ten sam materiał tylko w różnych ilościach.
Teraz możesz przystąpić do zabawy i odszukiwać pary dźwiękowe.
Życzę udanej zabawy!

Pamiętaj! W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH.