

Temat: **Płynie Wisła, płynie**

Aktywność: gimnastyczna oraz rytmiczna

Cele:

- wyrabianie umiejętności łączenia ruchu z muzyką,
- zapoznanie dzieci z ogólnymi informacjami o największej rzece Polski- Wiśle,
- kształtowanie sprawności fizycznej, zwinności i koordynacji wzrokowo – ruchowej podczas ćwiczeń gimnastycznych i zabaw ruchowych,

**Witajcie Kochani!**

**Dzisiaj zapraszamy Was do zajęć gimnastycznych oraz rytmicznych,**

**będzie wesoło, skocznie i ruchowo 😊**

**1. Powitanka:**

W kręgu powitanie wierszykiem:

Kiedy się z sobą witają bobry,  
To grzecznie mówią sobie  
– „dzień dobry”

**2. Rytmika:** „Płynie Wisła, płynie” zabawa rytmiczna z pieśnią patriotyczną.

Potrzebujesz flagę Polski (na pewno masz w domu malutką)

Rodzicu proszę włącz ten link:

<https://www.youtube.com/watch?v=0oPokemvQ90>

**1. Płynie Wisła, płynie,  
Po polskiej krainie,  
po polskiej krainie.  
Zobaczyła Kraków, Pewnie go nie minie.  
Zobaczyła Kraków, Pewnie go nie minie.  
Zobaczyła Kraków,  
Wnet go pokochała, wnet go pokochała.  
A w dowód miłości Wstęgą opasała.  
A w dowód miłości, Wstęgą opasała.**

**2. Chociaż się schowała  
W Niepołomskie lasy, w Niepołomskie lasy.  
I do morza wpada, Płynie jak przed czasy.  
I do morza wpada, Płynie jak przed czasy.**

**3.Nad moją kolebą matka się schylała,  
matka się schylała,  
i po polsku pacierz mówić nauczała,  
i po polsku pacierz mówić nauczała.**

**4.„Ojczyzna” i „Zdrowaś”, i „Skład  
Apostolski”  
i ”Skład Apostolski”,  
Bym do śmierci kochała cały naród polski.  
Bym do śmierci kochała cały naród polski.**

5. Płynie Wisła, płynie, po polskiej krainie,  
po polskiej krainie

A dopóki płynie, Polska nie zaginie!  
A dopóki płynie, Polska nie zaginie!  
A dopóki płynie, Polska nie zaginie!  
A dopóki płynie, Polska nie zaginie!

- ✚ Spójrz na mapę Polski i zobacz jak płynie najdłuższa rzeka w Polsce - Wisła



- ✚ powiedz skąd wy pływa?
- ✚ przez jakie miasta płynie (Kraków, Warszawa, Gdańsk)
- ✚ gdzie dopływa (Morze Bałtyckie)

### **3. Zabawa ruchowa „Wisła”**

Rodzicu włącz jeszcze raz piosenkę pt. „Płynie Wisła, płynie”

Złap się za ręce wraz ze swoim rodzeństwem i bezpiecznie „płyn” przez swoje pokoje w rytm słuchanej muzyki.

### **4. Zajęcia gimnastyczne**

potrzebujesz: plastikowe butelki najlepiej jednakowej wielkości

Rodzicu przeczytaj polecenia:

**Przebieg zajęcia:**

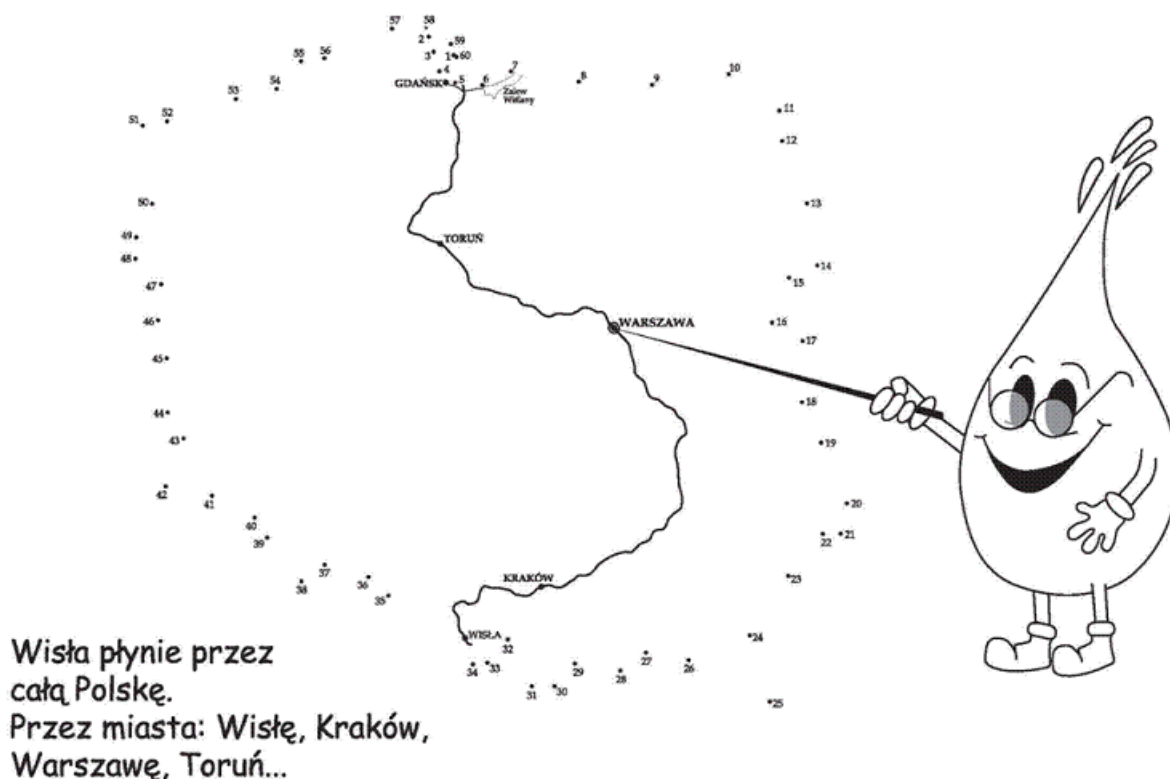
1. Przekładanie butelki z ręki do ręki – z przodu, z tyłu, nad głową, pod kolanem. stojąc w miejscu, w chodzie i w biegu w różnych kierunkach.
2. Podrzuty butelki w górę i chwyt oburącz, jednorącz lub dowolnie .Po opanowaniu chwytów można wykonywać dodatkowe zadania przed chwytem: klaśnięcie w dłonie z przodu, z tyłu, wykonanie przysiadu, obrót wokół siebie w prawo, w lewo itp.
3. W staniu lub siadzie skrzyżnym – podbijanie butelki dłońmi, a następnie toczenie jej po wyciągniętych ramionach /ćwiczyć na zmianę podbijanie i toczenie/.
4. W staniu, butelka wzniesiona w górę trzymana oburącz – puścić butelkę i złapać zanim dotknie podłoga.
5. Stanie w rozkroku, butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód z dotknięciem butelką podłoga i wyprost z przeniesieniem butelki w górę nad głowę.
6. Stanie w rozkroku, butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód i zataczanie kół dookoła jednej i drugiej stopy – rysujemy ósemki /ruch powinien być ciągły, przekazywanie butelki z ręki do ręki zręczne/.
7. Siad skrzyżny, butelka na głowie, podtrzymywana palcami rąk – skręty tułowia w lewo i w prawo; po kilku powtórzeniach ćwiczenia wykonywać kilka rzutów i chwytów butelki.
8. Siad rozkroczy, butelka w górze trzymana oburącz – skrętoskłon do prawej stopy i próba przełożenia przez nią butelki. Wyprost i wykonanie skrętoskłonu do lewej stopy. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy, zwracając uwagę na trzymanie butelki oburącz i nie zginanie kolan.
9. Siad klęczny, butelka przed kolanami, dłonie na butelce – odsuwanie butelki szybkim ruchem w przód i przysuwanie do kolan.
10. Leżenie przodem, ręce zgięte w łokciach, dłonie na podłożu przy barkach, butelka ustawiona w małej odległości od twarzy – głęboki wdech nosem i silny wydech ustami w stronę butelki. Ćwiczący powtarzają ćwiczenie, kilkakrotnie starając się silnym wydechem przewracać butelkę.
11. Leżenie przodem, butelka w jednej ręce – przekazywanie butelki ruchem okrężnym z ręki do ręki przed twarzą i za plecami w jednym i w drugim kierunku /cały czas ręce proste w łokciach.

12. Leżenie tyłem, butelka za głową w położeniu poziomym trzymana oburącz – jednoczesny wznos nóg i rąk i dążenie do spotkania stóp z butelką, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.
13. Butelka z tyłu, trzymana oburącz w dole – w biegu próba dotknięcia butelki palcami stóp lub piętami.
14. Postawa, butelka leży na podłodze – różne formy przeskoków przez butelkę: obunóż i jedno nóż w przód, w tył, w bok, z półobrotami.
15. Siad skrzyżny, butelka na głowie poziomo, podtrzymywana palcami rąk – prowadzący podaje rytm na tamburynie, który dzieci starają się zapamiętać, a na sygnał wystukują go o podłogę butelkami.

**Dobrze się bawiliście? Dziękujemy za uwagę.**

**Pozdrawiamy, Beata Gołyska Ewelina Sałata**

KARTY PRACY:



1 → 1 ↗ 1 ↓ 1 ↙ 2 ← 1 ↖ 1 ↑ 1 ↘  
1 → 3 ↑ 1 ↘ 1 ↙ 1 ↖ 1 ↗ 1 ↑ 1 →  
2 ↘ 9 → 3 ↓ 1 ↙ 2 ↓ 1 ↙ 10 ← 3 ↖  
1 ↑ 2 ↖ 1 ↑ 2 ↖ 7 → 1 ↑ 2 → 2 ↑  
2 → 3 ↑ 3 → 3 ↓ 2 → 2 ↓ 2 → 3 ↓

