

Dzień dobry Motylki!

1. Zapraszamy na zajęcia gimnastyczne, dzięki którym rozwinięcie swoją sprawność fizyczną.

Zalóżcie wygodny strój sportowy. Pamiętajcie o zachowaniu bezpieczeństwa. Zaczynamy!

Na początek rozgrzewka z programem *Min Exercise For Kids - Home Workout* <https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>

Wykonajcie wszystkie zaprezentowane ćwiczenia.

Część główna

- Stajecie w rozkroku, trzymacie oburącz złożoną gazetę – w skłonie w przód wymachujecie gazetą w tył i w przód. Po kilku ruchach prostujecie się i potrząsacie gazetą w górze.



- Wykonujecie klęk podparty, dłonie macie na gazecie, skierowane palcami do wewnątrz – przy zgiętych w łokciach rękach opadacie tułowiem w przód, dotkacie gazety brodą i powracacie do pozycji wyjściowej.



- W leżeniu przodem – unosicie gazety trzymane za końce oburącz (ręce zgięte w łokciach, skierowane w bok), dmuchacie na gazety i wprowadzacie je w ruch.



- Kładzicie gazety na podłodze, zwijacie je po przekątnej w rulonik i przeskakujecie przez nie bokiem z jednej strony na drugą, od jednego końca do drugiego.
- Stoicie, ruloniki trzymacie za końce, z przodu – przekładacie nogę przez rulonik, wytrzymujecie w staniu jedno nogę, wykonujecie dowolne ruchy uniesioną nogą, a następnie tą samą drogą przechodzicie do pozycji wyjściowej (ćwiczenie należy wykonać prawą nogą i lewą nogą, na zmianę).
- Ugniatacie gazety tak, aby powstały kulki (piłki) – rzucacie kulkami i chwytacie je w miejscu, w chodzie, w biegu; rzucacie i chwytacie, wykonując dodatkowe zadania, np.: przed chwytem wykonujecie klaśnięcie, dotykacie ręką podłogi, robicie rękami młynek, wykonujecie obrót.
- W leżeniu przodem – przetaczacie kulki z ręki do ręki, podrzucacie kulki oburącz, jednorącz.



- Maszerujecie z kulką na głowie, a następnie poruszacie się skacząc z kulką między kolanami.

Na zakończenie proponujemy Wam opowieść ruchową *W lesie* (według Małgorzaty Markowskiej).

Dzieci, wykonujcie to, o czym opowiada Rodzic.

Wyruszamy na wycieczkę do lasu (maszerujecie dookoła koła). Idziemy po ścieżce. Ścieżka robi się coraz węższa. Idziemy gęsiego – jedno za drugim. Las staje się gęsty – trzeba się schylać, przechodzić pod gałęziami, rozchyłać zarośla (wymyślcie różne sposoby przedzierania się przez las). Co jakiś czas odpoczywamy. Zatrzymujemy się, nasłuchujemy odgłosów lasu: śpiewu ptaków (wykonujecie skłony głowy w tył, na boki, skręty), stukania dzięcioła (w przysiadzie, uderzacie palcami o ziemię). Idziemy dalej. Widzimy w oddali sarny na polanie (czworakujecie w różnych kierunkach). Wchodzimy na polanę pełną kwiatów. Biegamy radośnie, podskakujemy. Zmęczeni zabawą, kładziemy się na trawie. Zасыpiamy. Las szumi: szu, szu, szu... (słuchacie odgłosów lasu <https://www.youtube.com/watch?v=ZESbEePErKA>)

To już wszystkie ćwiczenia gimnastyczne. Dziękujemy!

2. Teraz kolej na zajęcia rytmiczne, dzięki którym rozwiniecie słuch muzyczny i poczucie rytmu.

Otwórzcie stronę, która znajduje się pod linkiem

<https://www.youtube.com/watch?v=4YFmTNqTfsU> .

Obejrzyjcie film pt. *Rytmiczna rozgrzewka – dźwięki wysokie i niskie*.

Zapoznacie się ze zjawiskiem wysokości dźwięków. Dowiedziecie się, co to jest klucz wiolinowy i basowy oraz jakie dźwięki te klucze opisują. Posłuchacie gry na pianinie i pobawicie się w zabawę *Motyle* i *Nasionko*.

Miłej zabawy!

To wszystko na dziś. Zapraszamy w poniedziałek.

Dorota Golonka

Wioletta Ziętarska