

Dzień dobry Motylki!

Zapraszamy na zajęcia gimnastyczne i rytmikę.

Temat: Kim jesteś?

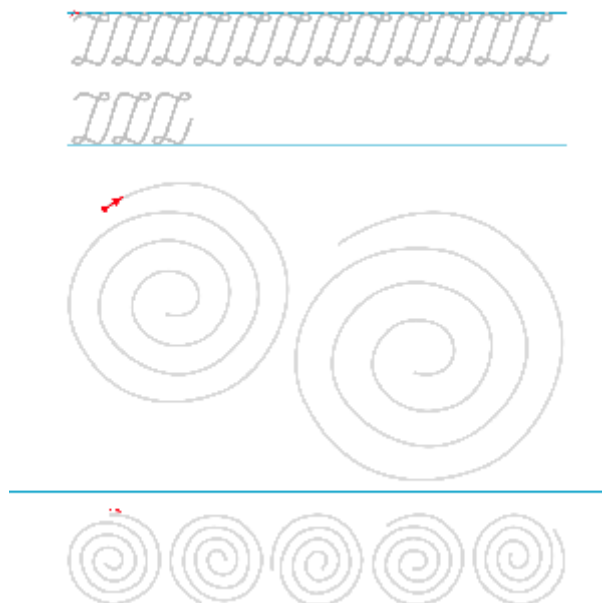
Cele:

- kształtowanie poczucia przynależności narodowej,
- rozwijanie sprawności fizycznej,
- zapoznanie z narodowym tańcem.

- Wykonajcie kartę pracy, cz. 4, s. 27.

<https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/druk/npoia-bbplus-kp-4.pdf>

Rysujcie szlaczki po śladach, a potem – samodzielnie. Rysujcie po śladach spirali – dużych i małych.



- Zabawa *Dokończ zdania*.

Rodzic mówi początek zdania, a Wy dzieci kończycie je.

Miejscowość, w której mieszkam, to...

Mieszkam... przy ulicy...

Lubię swoją miejscowość, bo...

Moje przedszkole znajduje się w... przy ulicy...

I. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych.

- Rozgrzewka z DJ Miki *Ręce do Góry*. Powtarzajcie słowa piosenki i naśladowujcie ruchy:

<https://www.youtube.com/watch?v=jEq5DSekN84&list=PLKDYdev0pAoUMs2X36p-M5PjgVsKd5LTr&index=4>

- Ćwiczenia dużych grup mięśniowych *Pobudka*.

Położcie się na dywanie – udajecie, że śpicie. Na uderzenie w bębenek(kłaśnięcie) powoli wstajecie, prostujecie się, przeciągacie, przecieracie oczy, maszerujecie po pokoju, aby rozprostować mięśnie; ale chce Wam się jeszcze spać i na sygnał – dwa uderzenia w bębenek – ponownie zasypiacie.

- Ćwiczenia z elementem czworakowania *Rozrzucone klocki*.

Chodźcie na czworakach pomiędzy rozłożonymi na dywanie klockami. Co pewien czas prostujecie się i rozglądacie, jak dużo klocków rozłożonych jest na dywanie.

- Ćwiczenia tułowia połączone z ćwiczeniem równowagi *Zbieramy klocki*.

Spacerujecie po pokoju, trzymając tacę (prawdziwą lub wyciętą z tektury) / talerzyk jednorazowy na wyciągniętej dłoni w taki sposób, aby Wam nie spadła. Na uderzenie w bębenek(kłaśnięcie) wykonujecie skłon w przód (nogi proste w kolanach), podnosicie klocek i kładzicie go na tacy. Na zakończenie zabawy wrzucacie klocki do wyznaczonego pojemnika.

- Zabawa bieżna *Wracamy do domu*.

Krażki (wycięte z tektury) – domy rozłóżcie są na podłodze. Biegacie w rytm bębenka pomiędzy nimi, w różnych kierunkach, starając się zapamiętać, gdzie znajduje się Wasz dom. Podczas przerwy w grze wracacie do domu i siadacie na krążku.

- Zabawa uspokajająca *Marsz z krążkiem*.

Dzieci, maszerujecie po obwodzie koła w rytm bębenka, trzymajcie krążki na dłoni w taki sposób, żeby nie spadły. Potem odłóżcie je na wyznaczone miejsce.

II. Taniec Polonez – wprowadzanie tańca.

Zapoznamy Was dzisiaj z polskim tańcem narodowym, dawniej nazywanym tańcem dworskim.

- Posłuchajcie utworu *Klasyka Dla Dzieci - Polonez A-dur op. 40 nr 2*

<https://www.youtube.com/watch?v=uLFT7Qc-kE8>

Ten utwór został skomponowany w 1842 roku przez wybitnego polskiego kompozytora i pianistę Fryderyka Chopina. Co możecie powiedzieć o tym utworze? Spróbujcie opisać, co słyszycie. Mała podpowiedź – utwór jest grany na fortepianie i ma bardzo uroczysty charakter. Do muzyki o takim brzmieniu i rytmie możemy wykonać taniec polonez. Zapraszamy na naukę tańca.

- **Polonez** jest tańcem korowodowym, utrzymanym w metrum trójdzielnym. Staropolska nazwa poloneza brzmi „chodzony” i trafnie oddaje jego charakter – taniec ten polega, bowiem na dostojnym chodzeniu w parach po liniach krętych i prostych wyznaczanych przez prowadzącego.

Kroki poloneza są posuwiste, płynne, utrzymane w tempie umiarkowanym lub wolnym. Sylwetki tancerzy powinny być wyprostowane, a głowy dumnie wzniesione, aby podkreślały podniosły, uroczysty styl tańca.

Krok podstawowy poloneza urozmaicany jest licznymi figurami, które tancerze wykonują zespołowo tworząc układ. Do bardziej znanych figur poloneza należą: ustawienie czwórkami, taniec w kole, wąż, spirala, mijanka, tunel oraz korowód. Podczas nich pary taneczne rozdzielają się, łączą, chodzą wężykiem, mijają się w rzędach.

Najpopularniejsza figura to korowód – tancerze ustawiają się w pary jedna za drugą. Tancerz podaje tancerce prawą dłoń, na którą ta kładzie swoją lewą dłoń. Połączone w ten sposób ręce tancerze wysuwają nieco do przodu, uginając lekko ramiona. Ręce zewnętrzne pozostają swobodnie opuszczone.



Tancerka może ująć prawą ręką suknie, a tancerz oprzeć lewą dłoń na biodrze lub dłonie trzymać wzdłuż nogawki spodni.



Tancerze ubrani są w stroje wieczorowe, a podczas występów scenicznych w stroje nawiązujące do epoki, z której taniec ten pochodzi, a więc stroje szlacheckie lub z okresu Księstwa Warszawskiego.



- Obejrzyjcie taniec polonez w wykonaniu zespołu Mazowsze.
<https://www.youtube.com/watch?v=dVbtSCYQ-YM>
- Obejrzyjcie taniec polonez w wykonaniu dzieci.
<https://www.youtube.com/watch?v=5T1tnOlifMA>

Obejrzyjcie naukę tańca polonez krok po kroku.

<http://www.tance.edu.pl/pl/lessons/show/dance/717>

- A teraz zaproście rodzinę do tańca i spróbujcie zatańczyć rodzinnego poloneza. Powodzenia!

To wszystko na dziś. Życzymy udanego weekendu! Dowidzenia.

Wioletta Ziętarska

Dorota Golonka