



## **Dzień dobry Motylki!**

Dzisiejsze aktywności: ćwiczenia gimnastyczne i rytmika.

Temat: Majowa gimnastyka.

Cele:

- Rozwijanie sprawności fizycznej.
- Rozwijanie umiejętności wokalnych i tanecznych.

### **Zabawa orientacyjno-porządkowa *Owady na łące.***

Poruszacie się w na palcach, naśladowując głosem ciche brzęczenie. Na dźwięk tamburynu (grzechotki - butelki wypełnionej grochem/ryżem) przykucacie – owady odpoczywają na kwiatkach. Na dwa dźwięki tamburynu ponownie poruszacie się po pokoju.

### **Dokończcie rymowanki o łące.**

Trawa, kwiaty, biedronka – to na pewno... (łąka)

Czerwone jak gotowane raki – to... (maki)

Ma żółty środek, białe płatki, łodyga u niej wiotka. Ten łąkowy kwiat to...  
(stokrotka)

Piegowata dama. Po łące chodzi od rana. Wygrzewa się w promykach słońca.  
To małeńka... (biedronka)

Czy to fruwające kwiaty? Jest ich tyle! Nie, to... (motyle)

Lata, lata koło nosa. Uwaga! To groźna... (osa)

Lata, lata obok czoła. To miodna... (pszczoła)

### **Zabawa ruchowa z elementem równowagi *Bocian chodzi po wysokiej trawie.***

Chodźcie po pokoju, wysoko unosząc kolana. Po kilku krokach zatrzymujecie się, stajecie na jednej nodze, drugą macie opartą o kolano nogi, na której stoicie. Poruszacie złączonymi przed sobą rękami wyobrażającymi dziób bociana i powtarzacie słowa: Kle, kle, kle, żabki mi się chce.

### **Ćwiczenia gimnastyczne – zestaw nr 18 metodą Rudolfa Labana.**

Utwór do marszu- załącznik przesłałyśmy w mailu dla każdego rodzica, dla dziecka: paski kolorowej bibuły.

- *Zgodnie z muzyką* – marsz po obwodzie koła na palcach, gdy nagranie muzyki jest głośne, a w przysiadzie, gdy nagranie muzyki jest ciche. W czasie marszu rodzic daje dziecku złożone paski bibuły.
  - *Tańczące bibułki* – przy nagraniu dowolnej muzyki dziecko swobodnie tańczy i porusza paskami bibuły trzymanymi najpierw w prawej, a potem w lewej ręce. Podczas przerwy w grze przykucają i układają z bibuły dowolne kształty na podłodze.
  - *Po kole* – na podłodze układają koła z bibuły i skaczą dookoła nich obunóż, w jedną i w drugą stronę.
  - *Powitania bibułką* – dotykają bibułką różnych części ciała wymienianych przez rodzica.
  - *Jak najwyżej* – wyrzucają bibułkę do góry, obserwują jej opadanie, i łapią ją tuż nad podłogą.
  - *Sprytne palce* – chwytają palcami stopy bibułkę leżącą na podłodze i podają ją sobie do rąk.
  - *Rysujemy ósemkę* – dzieci przekładają bibułkę z ręki do ręki na kształt ósemki pomiędzy rozstawionymi nogami.
  - *Lustro* –dziecko jest lustrem, które odbija ruchy rodzica, naśladując je. Następuje zmiana ról.
  - *Wiatr i wiaterek* – dzieci dmuchają na paski bibuły z większym i z mniejszym natężeniem.
  - *Latające owady* – zgniatają bibułkę w kulkę, rzucają przed siebie i podążają jej śladem. Na koniec wrzucają kulkę do odpowiedniego kosza (niebieski/makulatura)
  - *Marsz z muzyką* – rytmicznie maszerują dookoła sali przy nagraniu marszowej melodii.
- Podczas przerwy w grze przykucają i wyskakują w górę.

### **Ćwiczenie dużych grup mięśniowych *Bukiety kwiatów.***

Spacerujecie po pokoju - łące, co pewien czas schylacie się i zrywacie kwiatek. Na hasło: Bukiety kwiatów zatrzymujecie się i podnosicie do góry raz prawą, raz lewą rękę. Prezentujecie swój bukiet.

**Taniec z piosenką** Wiosna, *Wiosna*. Przygotujcie dwa zestawy akcesoriów do tańca – kilka spiętych cienkich pasków z bibuły.



„Wiosna, wiosna”

słowa: Monika Kluza

muzyka: Mateusz Kluza

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






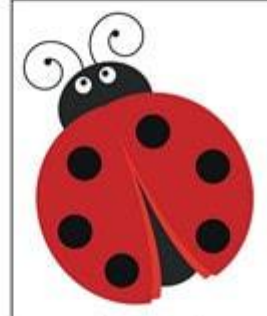


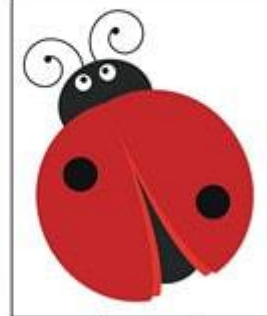
Wiosna, wiosna urodziły się motyle, wiosna, wiosna tęczą wita nas, wiosna, wiosna przyleciało ptaków tyle, wiosna, wiosna to słoneczny czas.	Trzymamy w dłoniach paski z bibuły, machamy rękami, naśladujemy ruch skrzydeł motyla, radośnie podskakując poruszamy się po kole.
Refren – podkład muzyczny.	Machamy w górze prawą ręką, machamy lewą ręką i wykonujemy szybki obrót. Machamy prawą ręką, machamy lewą ręką i robimy tęczę.

### Zabawa bieżna *Próbujemy złapać motyla.*

Biegacie w różnych kierunkach. Na hasło Hop! Wyskakujecie w górę z klaśnięciem nad głową. Maszerujecie po obwodzie koła we wspięciu na palcach – wysoko, a potem w przysiadzie – nisko.

Uzupełnijcie karty pracy *Biedronki*

Policzcie ile kropek mają biedronki i zaznaczcie odpowiednią cyfrę.

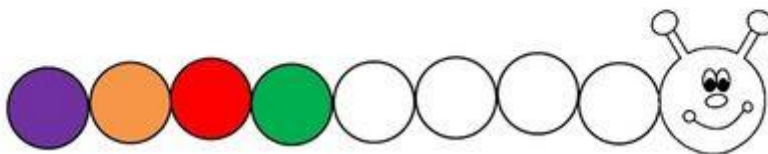
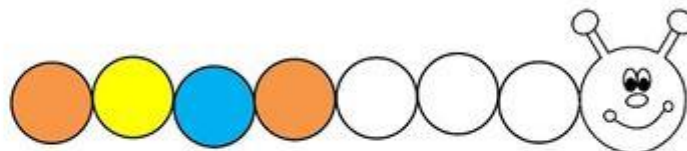
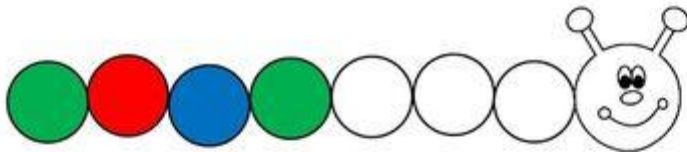
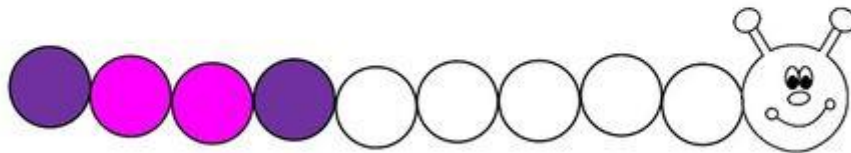
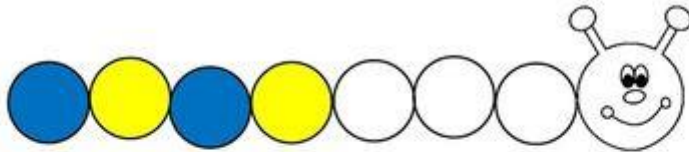
		
6   4   3	8   6   7	5   4   9
		
10   9   8	3   2   8	9   3   6
		
8   10   6	11   10   9	2   1   3

**Zabawa ruchowa z elementem skoków *Ostrożne żabki.***

Dzieci-żabki poruszacie się, skacząc w przysiadzie. Hasło *Nie ma bociana* jest sygnałem, że niebezpieczeństwa nie ma, żabki mogą skakać dalej.

**Uzupełnijcie kartę pracy *Głodne gąsienice.***

**Dokończcie powtarzające się rytmy.**



**Dziękujemy! To wszystko na dziś. Zapraszamy w poniedziałek.**

Wioletta Ziętarska

Dorota GOLONKA

