



## **Dzień dobry Motylki!**

Dzisiejsze aktywności: ćwiczenia gimnastyczne i rytmika.

Temat: Wiosenny deszczyk.

Cele:

- Rozwijanie sprawności fizycznej.
- Rozwijanie poczucia rytmu.

### **Masaż w parach (rodzic z dzieckiem).**

Spadł drobny deszczyk (delikatnie pukanie opuszkami palców po plecach). Kiedy wyszło zza chmur słończko (rysowanie konturu słończka) dzieci wyszły na wiosenny spacer (pukanie palcami po plecach), przeskakiwały kałuże (naśladowanie przeskakiwania kałuży), zbierały wiosenne kwiatki (delikatne szczypanie). Nagle zerwał się wiatr (szuranie po palcach) i znów zaczął padać deszczyk (delikatne pukanie opuszkami palców po plecach).

### **"Wiosenny deszcz" Bożena Forma**

Deszcz wiosenny pada  
leczą krople z nieba  
zieleni się trawa  
wody jej potrzeba.  
Pac pac kropla spada  
jedna potem druga  
a z góry wesoło  
słońce do nas mruga.

- Powiedz, co się dzieje w przyrodzie, kiedy pada wiosenny deszczyk?  
(zielenią się drzewa, rozwijają listki, rosną kwiatki, budzą się zwierzęta)

- Dlaczego w przyrodzie bardzo potrzebny jest deszcz?  
(woda potrzebna jest do życia roślinom i zwierzętom)

A teraz proszę dokończ zdanie:

Gdy pada deszcz słyszę... (jak kapie, dzwoni, szeleści, stuka)

Gdy pada deszcz noszę... (kalosze, kurtkę nieprzemakalną)

Gdy pada deszcz chowam się ... (pod parasolem, pod drzewem, pod daszkiem, w domu)

Gdy pada deszcz to... (robią się kałuże, jest mokro)

## I

### Ćwiczenia gimnastyczne – zestaw nr 19.

Potrzebna będzie Wam szarfa. Możecie ją zastąpić np. związanym szalikiem.

- Marsz po obwodzie koła, dłonie oparte na biodrach – kciuk znajduje się z przodu, a pozostałe palce – z tyłu. (Należy zwrócić uwagę na wyprostowane plecy, wciągnięty brzuch, wysokie podnoszenie kolan).

- Swobodny bieg, na hasło: Wichura – podbieganie przez dzieci do ściany i przyleganie do niej plecami, ramiona ułożone w skrzydełka, brzuch wciągnięty.

- Marsz, szarfa leży na głowie, złożona na pół, odliczenie sześciu kroków, wspięcie na palce, uniesienie ramion w górę, wdech nosem, opuszczenie ramion, wydech ustami.

- Leżenie na brzuchu, ramiona wyprostowane (są przedłużeniem tułowia), na sygnał podniesienie głowy i rąk z szarfą nisko nad podłogą, wytrzymanie około 5 sekund, opuszczenie głowy i rąk.

- Siad prosty, podparty z tyłu, rozłożona szarfa leży na podłodze – zwijanie szarfy jedną nogą, zgiętą w kolanie, przesuwając ją palcami stopy. Potem – zmiana nóg.

- Pozycja stojąca, trzymanie szarfy za plecami jedną ręką, podniesioną do góry – łapanie szarfy od dołu drugą ręką, opuszczoną, zgiętą w łokciu, przeciąganie szarfy rękami, naśladowanie wycierania się ręcznikiem. Potem – zmiana rąk.

- Ćwiczenia w parach: siad prosty w rozkroku naprzeciw siebie, oparcie stóp o stopy partnera, trzymanie dwóch szarf wyciągniętymi do przodu rękami (jak do przeciągania liny), naprzemienne pociąganie za szarfę przez ćwiczących, odchylenie się i pochylanie partnera.
- Bieganie po pokoju, szarfa (gniazdo) leży na podłodze. Na hasło: Ptaszki – do gniazd – wchodzenie do szarf, układanie rąk w skrzydełka.
- Siad klęczny, trzymanie dłońmi szarfę za końce, oparcie dłoni o podłogę blisko kolan, odsunięcie szarf jak najdalej (zwrócenie uwagi, aby pośladki pozostawały oparte na piętach), głowa pochylona, znajduje się pomiędzy ramionami – kwiat się rozwija. Powolne przesuwanie szarf do kolan, uniesienie ramion z szarfą do góry, pogłębienie odchylenia – kwiat jest rozwinięty.
- Marsz po obwodzie koła, ramiona z szarfą uniesione do góry.

## II.

### **Zabawa rytmiczna *Wiosenny deszczyk do melodii Meksykański Walc.***

Zapraszamy do zabawy, do której będziecie potrzebować kawałek folii albo reklamówki.

<https://www.youtube.com/watch?v=q37wt0n7wPA>

Posłuchajcie teraz piosenki *Wiosenny deszczyk*.

<https://www.youtube.com/watch?v=Snz1dt33mKE>

A teraz zatańczcie!

**1. Dziś obłoczki nad podwórkiem wita ciepły wiatr.** (machamy w górze rękami)

**A z obłoczku w deszcz wiosenny kap na trawkę spadł.** (opuszczamy ręce machając palcami i kucamy)

Ref. (wstajemy)

**Kapie deszczyk kap, kap.** (na słowa kap, kap. – dwa rytmiczne klaśnięcia)

**Deszcz wiosenny z chmurki spadł.** (obrót w prawą stronę)

**Kapie deszczyk kap, kap.** (na słowa kap, kap – dwa rytmiczne klaśnięcia)

**Deszcz wiosenny z chmurki spadł.** (obrót w lewą stronę)

**2. Dzwonią krople o dach komin i o rynnę też,** (dłonie na biodrach i marsz w miejscu)

**Jeśli z nimi chcesz zatańczyć to parasol weź!** (ręce wyprostowane na boki i robimy obrót)

Ref.

**Kapie...**

**3. Pada deszczyk coraz mocniej już zaczęło lać.** (kręcenie rękami – młynek)

**A ty załóż swe kalosze, przez kałuże skacz!** (tupnięcie prawą nogą, lewą nogą i podskoki).

Pokolorujcie obrazki.







**To wszystko na dziś. Do widzenia!**

**Dorota GOLONKA**

**Wioletta Ziętarska**