

# Witamy Was Skrzaty w kolejnym dniu!

Dzisiaj zapraszamy Was na gimnastykę  
i muzykę

Propozycja zajęć na środę 15.XII.2021 r.

**Temat: O zdrowie zimą dbamy,  
gimnastykę uprawiamy**



## Cele:

- uświadomienie znaczenia ruchu dla zdrowia
- rozwijanie sprawności fizycznej
- rozwijanie wrażliwości muzycznej

1. Na rozgrzewkę mamy dla Was Zumbę przygotujcie się

[https://www.youtube.com/watch?v=oGJg1RSOof4&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=oGJg1RSOof4&feature=emb_logo)

2. Dzisiaj ćwiczymy z gazetami ;)

### **Zabawa „Zamień gazety”.**

Dzieci biegają z gazetami trzymanymi w dłoniach, gdy usłyszą dźwięki np. dzwoneczka lub innego instrumentu jaki macie w domu wymieniają się gazetami z rodzeństwem, rodzicami. Osoby, które wykonały zadanie, zatrzymują się, podnoszą do góry gazety trzymane w obu dłoniach i czekają, aż wszyscy dokonają zmiany.

### **Zabawa „Raczk nieboraczki”**

Dzieci przyjmują pozycję w leżeniu tyłem, z nogami ugiętymi i umieszczają gazety na brzuchach. Raczk nieboraczki chodzą powoli po pokoju, starając się, by gazety nie zsunęły się na podłogę.

### **Marsz z gazetą:**

- marsz z gazetą przytrzymywaną brodą do klatki piersiowej,
- marsz z gazetą przytrzymywaną uchem do lewego barku, a następnie do prawego,
- marsz z gazetą położoną na otwartej prawej dłoni, następnie lewej,
- podskoki w przód z gazetą trzymaną między kolanami,
- marsz z gazetą położoną na głowie.

### **Zabawa „Traf papierową kulą do celu”**

Dzieci formują kule z gazet. Rodzice umieszczają pojemnik w ustalonym miejscu. Dzieci ustawiają się w odległości pięciu kroków od pojemnika. Dzieci rzucają papierowymi kulami do kosza (dzieci mogą przeliczać, ile kul trafiło do kosza; odległość dziecka od pojemnika można zmieniać).

### **Zabawa „Omiń zaspę śniegu”**

Dzieci rozkładają na podłodze gazety – zaspę śniegu. Biegają po pokoju, starając się nie wejść w zaspę. Na sygnał rodzica zatrzymują się przy swoich gazetach.

### Zabawa „Po kamieniach przez rzekę”

Dzieci rozkładają na podłodze gazety – kamienie i ustawiają się na początku swojej drogi. Dzieci przeprawiają się przez rzekę, przechodzą na drugą stronę pokoju, stąpając po gazetach – kamieniach.

### Zabawa „Ukłoń się po japońsku”

Dzieci w siadzie klęcznym, trzymają rozłożone gazety w dłoniach nad głowami, ramiona mają wyprostowane. Wykonują ukłon japoński, pozostawiając gazety na podłodze i wracają do pozycji wyjściowej. Przy kolejnym ukłonie podnoszą gazety z podłogi i przenoszą oburącz nad głowy.

### Czytamy gazety

Siad skrzyżny, dzieci trzymają oburącz gazetę, wciągając powietrze nosem, wdychając ustami Wycieranie płamy na podłodze

Dzieci stoją w rozkroku, wykonują skłon w przód i przesuwają ją złożoną gazetę między stopami w tył i w przód naśladując wycieranie podłogi

### 3. Chcecie być silni i zdrowi? To dalej ćwiczymy tym razem przy muzyce

<https://www.youtube.com/watch?v=-v3t0Ks0dQk>

### 4. Rozluźnieni, wyćwiczeni siadamy na dywanie i będziemy teraz słuchać piosenki pt.: „Zima, zima, zima, pada, pada śnieg”.

<https://www.youtube.com/watch?v=pvlkUq0XVnM>

## Zima, zima, zima, pada, pada śnieg

### I.

Zima, zima, zima,  
Pada, pada śnieg.  
Jadę, jadę w świat sankami,  
Sanki dzwonią dzwoneczkami:  
Dzyń, dzyń, dzyń!  
Dzyń, dzyń, dzyń!  
Dzyń, dzyń, dzyń!

### II.

Jaka pyszna sanna,  
Parska rażno koń,  
Śnieg rozbija kopytami.  
Sanki dzwonią dzwoneczkami:  
Dzyń, dzyń, dzyń!  
Dzyń, dzyń, dzyń!  
Dzyń, dzyń, dzyń!

### III.

Zasypane pola,  
Śniegu cały świat.  
Biała droga hen przed nami,  
Sanki dzwonią dzwoneczkami:  
Dzyń, dzyń, dzyń!  
Dzyń, dzyń, dzyń!  
Dzyń, dzyń, dzyń!

Spróbujcie improwizować treść piosenki za pomocą ruchu, gestu, tańca z wykorzystaniem instrumentów muzycznych jakie posiadacie w domu.

5. A teraz na koniec chwilę się zrelaksujmy i plecy nasze wymasujmy.

Świeci słońko przez dzień cały (rodzic rysuje na plecach ruchy koliste)

Pada z nieba śnieżek biały (rodzic – palcami stuka po plecach)

Idą dzieci na saneczki (rodzic spaceruje palcami wskazującymi od dołu do góry)

Zjeżdżają z wysokiej górki (rodzic spaceruje dłońmi w dół od szyi linia falista)

Szczypie mróz (rodzic delikatnie szczypie)

Wieje wietrzyk (rodzic dmucha w szyję)

Czy przeszedł cię dreszczyk? (rodzic lekko szczypie w szyję)

**Bardzo Wam dziękujemy  
i zapraszamy na jutro. Wasze Ciocie**

