

Dzień 1 Gimnastyka – ważna sprawa

- Zabawa rozwijająca mowę – *Sposób na nudę*, na podstawie wiersza Marii Kownackiej *Słoneczko po deszczu*.

*Zatuliły kwiatki płatki,
główki chylą do rabatki.
Kap! Kap! Kap! (Dzieci powtarzają).
Deszcz ustaje, płyną chmury,
kwiaty wznoszą się do góry!
Ho! Ho! Ho! (Dzieci powtarzają).
Wiatr tu pędzi na wyścigi.
Wiatr kołysze nam łodygi.
Wiu! Wiu! Wiuu! (Dzieci powtarzają).
Biegną dzieci tu z ochotą:
uważajcie – takie błoto!
Hyc! Hyc! Hyc! (Dzieci powtarzają).
Byle słońko nam nie zgasło –
róbmy prędko z błota masło!
Chlap! Chlap! Chlap! (Dzieci powtarzają).
Teraz baczność – kroki duże,
przeskoczmy przez kałużę!
Hop! Hop! Hop! (Dzieci powtarzają).
Już pogoda – słońko świeci,
maszerują sobie dzieci.
Raz, dwa trzy. (Dzieci klaszczą 3 razy).*

- Zabawa ruchowo-naśladowcza *Rób to, co ja*.
Wykonujemy proste ćwiczenia (np. podskoki, przysiady, skłony do przodu, skłony w bok, wymachy nóg, rąk), stojąc przed dzieckiem, a ono nas naśladuje.

Słuchanie wiersza Jadwigi Koczanowskiej *Gimnastyka*.

- Wskazywanie części ciała wymienionych przez rodzica.
Mówimy krótką rymowankę. Dziecko powtarzają ją i pokazuje część ciała, której nazwę wymienimy po zakończeniu rymowanki.

*Dbamy o nasze ciało,
żeby dobrze nam działało.
mówimy: ręka (noga, głowa, szyja, brzuch, kolano, ucho, łokieć).*

- Słuchanie wiersza.
*Gimnastyka to zabawa, Skłony, skoki i przysiady
ale także ważna sprawa, trzeba ćwiczyć – nie ma rady!
bo to sposób jest jedyny, To dla zdrowia i urody
żeby silnym być i zwinnym. niezawodne są metody.*
- Rozmowa na temat wiersza.
 - Co nam daje gimnastyka?
 - Co wykonujemy podczas gimnastyki?

- Ruchowa interpretacja wiersza.

*Gimnastyka
to zabawa,*

*ale także
ważna sprawa,
bo to sposób
jest jedyny,
żeby silnym być
i zwinnym.*

*Skłony,
skoki
i przysiady
trzeba ćwiczyć
– nie ma rady!
To dla zdrowia i urody
niezawodne są metody.*

Dzieci stoją w rozsypce, ćwiczą:
wyciągają ręce w bok,
trzymają ręce wyprostowane, zginają je
w łokciach, dłońmi dotykają klatki piersiowej,
mają ręce wyprostowane,
zginają je w łokciach,
ręce mają opuszczone, wykonują przysiad,
wstają,
odnoszą ramiona, zginają ręce w łokciach,
ściskają dłonie w pięści, pokazują, jakie są silne,
wykonują skłon,
wykonują podskok,
wykonują przysiad,
powtarzają skłon, podskok i przysiad,
uśmiechnięte spacerują po sali.

- Rytmiczne dzielenie słów związanych ze sportem (na sylaby).
Dzieci dzielą rytmicznie (na sylaby) słowa: *gimnastyka* (gim-nas-ty-ka), *skłony* (skło-ny), *skoki* (sko-ki), *przysiady* (przy-sia-dy).
- Zabawa ruchowo-naśladowcza **Rób to, co ja**.
Wykonujemy proste ćwiczenia (np. podskoki, przysiady, skłony do przodu, skłony w bok, wymachy nóg, rąk), stojąc przed dzieckiem, a ono nas naśladuje.
- Ćwiczenie rozwijające ekspresję motoryczno-brzmieniową.
Bębenek.
Dziecko otrzymuje bębenek. Uderza w niego z maksymalną siłą, dowolnym sposobem. Suma tych uderzeń tworzy hałaśliwą muzykę. Po chwili dzieci uderzają w sposób kontrastowy, a więc delikatnie.
- Zabawa ruchowo-naśladowcza **Zakupy**.
Nagranie spokojnej melodii.
Przy dźwiękach melodii dzieci udają, że wybierają się na zakupy. Podczas pierwszej przerwy w odtwarzaniu melodii oglądają towary umieszczone na dolnej półce. Podczas drugiej przerwy sięgają po towary z górnej półki (pozycja stojąca na palcach). Następnie wracają z ciężkimi zakupami do domu (idą powoli), od czasu do czasu zatrzymują się, odpoczywają, odkładają ciężki koszyk z zakupami, wykonują wdech – przeniesienie ciężaru ciała na palce, wydech – powrót do pozycji na całych stopach.
- Dowolny taniec przy piosence **Sposób na nudę** (śl. i muz. Bożena Forma).

I. <i>Kiedy się nudzimy, farby wyciągamy. Złote słońce malujemy specjalnie dla mamy.</i>	III. <i>Kiedy się nudzimy, sprzątać zaczynamy. Klocki, książki na półeczkach pięknie układamy.</i>
Ref.: <i>Na nudę zawsze jest dobra rada, ciągle się nudzić – to nie wypada. Pomysłów nowych wiele mamy, na nudę nigdy nie narzekamy.</i>	Ref.: <i>Na nudę...</i>
II. <i>Kiedy jest nam smutno, to tatę prosimy, żeby bajkę opowiedział, bardzo to lubimy.</i>	
Ref.: <i>Na nudę...</i>	