

## Grupa maleństwa

**Temat tygodniowy:** Wiosenne hodowle

**Data:** 26.03.2020

1. **„To już wiosna...”** – opowieść ruchowa. Rodzic czyta dziecku opowieść, a dziecko wykonuje ćwiczenia według poniższych propozycji.

**Słońce świeciło coraz wyżej na nieboskłonie** (dzieci poruszają dłońmi w nadgarstkach uniesionymi nad głowę i wspinają się na palce). **Promienie topiły leżący na ziemi i dachach śnieg. Woda kapiała z rynien: kap, kap, kap** (opuszczając ręce z jednoczesnym poruszaniem palcami, przechodzą do przysiadu). **Spod śniegu wychylały się pierwsze przebiśniegi** (powoli się podnoszą). **Obracały białe kwiaty w stronę słońca** (poruszają głowę w prawą i lewą stronę). **Z każdym dniem słońce grzało coraz mocniej** (poruszają dłońmi w nadgarstkach uniesionymi nad głowę i wspinają się na palce). **Z ciepłych krajów przyleciały bociany** (maszerują i poruszają rękami rozłożonymi na boki). **Przechadzały się po polach, szukając pożywienia** (maszerują z wysokim unoszeniem kolan). **Wysoko w górze można było dostrzec pierwszego skowronka. Krążył nad łąką, śpiewając radośnie** (biegają na palcach, poruszając dłońmi blisko ciała). **Dni stawały się coraz dłuższe.**

**Z gwary ukrytej w lesie wyłonił się niedźwiedź. Przeciągnął się leniwie** (rozkładają ręce na boki) **i wyruszył na wiosenny spacer** (porusza się na czworakach). **Wszystko wokół budziło się do życia. Powietrze było świeże i rześkie** (zatrzymują się i wykonują głębokie wdechy i wydechy). **Przedszkolaki na spacerze dostrzegły bazie. „To już na pewno wiosna” – pomyślały.**

2. **„Przyszła wiosna”** – zestaw ćwiczeń gimnastycznych.  
**Proszę przygotować chustkę szyfonową.**

- **„Pszczoły wiosną”** – zabawa ruchowa  
Przy dowolnej żywej muzyce maluch porusza się po dywanie, naśladując latającą pszczołę. Na przerwę w muzyce rozkłada chustkę i siada na niej, prostując plecy – odpoczywa.  
(można wykorzystać utwór Antoniego Vivaldi – „Wiosna”)
- **„Wiosna maluje”** – ćwiczenie ramion.  
Dziecko maszeruje po obwodzie koła, swobodnie wymachując chustką – naśladuje ruchy malowania dużych powierzchni. (można wykorzystać dwie chustki do obu rąk lub jedną, wtedy wykonujemy ćwiczenia raz jedną ręką, a raz drugą)
- **„Wiosna łąki kwiatami obsypała”** – ćwiczenie z elementem podskoku.  
Maluch ugniata chustkę w dłoniach, tak aby powstała kulka. Następnie podskakuje jak najwyżej, jednocześnie wyrzucając do góry chustki.
- **„Na wiosennej trawce”** – ćwiczenie stóp  
Dziecko zdejmuje skarpetki. Układa na dywanie chustkę i staje za nią. Stara się złapać chustkę palcami stóp i podnieść. Ćwiczenie próbują wykonać raz jedną nogą, a raz drugą.

- **„Uwaga, kwiaty!”** – ćwiczenia z elementem przeskoku.  
Dziecko układa chustkę na podłodze. Przeskakuje przez nią obunóż, starając się nie nadepnąć na chusteczkę.
- **„Do słoneczka”** – ćwiczenie wzmacniające mięśnie grzbietu.  
Małuch leży na brzuchu – nogi ma wyprostowane, wyciąga przed siebie ręce (trzymając oburącz chustkę). Na hasło: **do słoneczka!** Unosi głowę i ręce. Stara się wytrzymać kilka chwil, po czym opuszczają ręce, opierając głowę o ramiona i odpoczywa.
- **„Jak pachnie wiosna?”** – ćwiczenie oddechowe. (można wykorzystać melodię utworu Piotr Czajkowski - Walc kwiatów z Dziadka do orzechów)  
Rodzic odtwarza utwór instrumentalny.. Dziecko siada na dywanie w siadzie skrzyżnym. Na sygnał unosi ręce nad głowę z chustką w dłoni, wykonując wdech. Następnie opuszcza ręce i robi wydech.

3. A dla przypomnienia dwie piosenki z zajęć języka angielskiego. Również do poruszania się. Można nimi codziennie rozpoczynać dzień – mała gimnastyka.

[https://www.youtube.com/watch?v=WX8HmogNyCY&fbclid=IwAR08jxvX5AzmNvDdxEifl9KN7jHrWautYK1xu9PE\\_Ft6YGzhobu5s3A3ngI](https://www.youtube.com/watch?v=WX8HmogNyCY&fbclid=IwAR08jxvX5AzmNvDdxEifl9KN7jHrWautYK1xu9PE_Ft6YGzhobu5s3A3ngI) - „Head Shoulders Knees & Toes (Speeding Up) | Nursery Rhyme | Super Simple Songs”

<https://www.youtube.com/watch?v=eBVqcTEC3zQ&fbclid=IwAR27FDZRRGjZUYzKkPbVt9B5pU3Px3irZ7aELgDHel9usmh98rybGA02GBY> - „One Little Finger | featuring Noodle & Pals | Super Simple Songs”

4. Dla ćwiczenia małych rąk karta pracy.

Rysuj po śladzie.

Pokoloruj rysunek.

