



Witamy wszystkie „Jeżyki”, „Jeżynki” oraz ich rodzinę po świątecznej przerwie. Mamy nadzieję, że upłynęły Wam one w miłej, radosnej atmosferze, że babki pięknie wyrosły, a na świątecznym stole nie brakowało niczego, że Łany Poniedziałek był udany i, że nie lało tylko z nieba, ale również z sikawek. Kochani, w tym tygodniu mówimy o różnych zjawiskach pogodowych, więc zapraszamy Was na kolejne zajęcia z tego cyklu.

Zajęcia pierwsze – muzyczne



- Nasze dzisiejsze zajęcia rozpoczniemy od lekkiej rozgrzewki, więc zdejmijcie zbędne ubrania, stańcie w delikatnym rozkroku i słuchając piosenki wykonujcie odpowiednie ruchy. Utwór nie jest długi, powtarza się. Rodziców prosimy o włączenie piosenki i zapraszamy do wspólnej zabawy:

https://www.youtube.com/watch?v=L3QdGJA7T4A&list=PL-tlbatXJvud34xzQ_fuf7dmzc27OlvJd

Deszczyk pada, deszczyk pada (unosimy ręce do góry i poruszamy paluszkami jednocześnie opuszczając ręce)

Wieje silny wiatr (unosimy ręce do góry i przechylamy na boki)

Deszczyk pada, deszczyk pada

Wieje silny wiatr

Błyskawica (tupiecie nogą)

Grzmot *(kłaśnięcie)*
Błyskawica
grzmot
A na niebie kolorowa tęcza
Błyskawica,
Grzmot
Błyskawica
grzmot
A na niebie kolorowa tęcza.

- Mamy nadzieję, że nie jesteście zmęczeni, a troszkę ruchu po świętach każdemu się przydało.

„Jeżyki” i „Jeżynki” posłuchajcie, ponieważ dźwięki otaczają nas wszędzie i cały czas, i każde z Was z pewnością potrafi je wydobyć z prostych przedmiotów to spróbujcie wykonać następujące zadania:

1. Weźcie w ręce gazetę lub inny papier i poruszajcie nim tak, by usłyszeć szum wiatru
2. Połóżcie gazetę na podłodze i uderzajcie o nią paluszkami tak, by usłyszeć stukanie kropel deszczu parapet.
3. Weźcie foliową torebkę i spróbujcie wykonać takie same ćwiczenia.
4. Nalejcie do plastikowej butelki wodę – tak do połowy. Potrząsajcie butelką najpierw powoli, potem coraz szybciej, postarajcie się opisać, co słyszycie.
5. Rodzice, zaproście swoje pociechy do łazienki i odkręćcie kran, prysznic, weźcie dwa kubki i przelewajcie wodę z jednego do drugiego. Pozwólcie teraz dzieciom wykonać te czynności, niech mówią, co robią i opisują efekt swojej pracy – co słyszą. Prosimy, byście zwrócili uwagę na prawidłową konstrukcję zdań, by dzieci mówiły całymi zdaniami. (Oczywiście każdą wypowiedź pochwalcie.)

- A teraz posłuchajcie odgłosów natury. Ciekawe, czy odgadniecie co słyszycie?

<https://www.youtube.com/watch?v=JwbMnvfN2y8>

zajęcia drugie – ruchowe



Zapraszamy teraz na zajęcia gimnastyczne z elementami metody W. Scherborne. Są to ćwiczenia tzw. „Ruch przeciwko”, których celem jest uświadomienie uczestnikom ich własnej siły przy współdziałaniu z partnerem.

Mamy nadzieję, że rodzice poćwiczą razem z dziećmi, lub poproszą rodzeństwo. Możecie zdjąć buty – stopy odpoczną, będzie Wam wygodniej.

Zaczynamy:

1. „Rozwijanie kwiatów”- dziecko siada na dywanie, podciąga kolana pod brodę, rękami oplata nogi, rodzic próbuje „rozwinąć pączek” ciągnąc za nogi, ręce.
2. „Walka ptaków”- ćwiczący kucają i skaczą, ręce zgięte, dłonie wyprostowane, próbują przewrócić się wzajemnie.
3. „Ptaszek w potrzasku”- dorosły siada na dywanie i obejmuje dziecko, które próbuje wydostać się z objęć.
4. „Karuzela nie chce się kręcić”- dorosły kładzie się na dywanie, a dziecko stara się przekręcić go w koło lub z brzucha na plecy i odwrotnie.
5. „Wyrzutnia”- dorosły siedzi oparty o ścianę i odpycha od siebie dziecko, z którym jest złączony stopami.

Mamy nadzieję, że ćwiczenia nie sprawiły Wam problemu, a wywołały wiele radości i wybuchów śmiechu.

Po wysiłku fizycznym należy się chwila relaksu. Połóżcie się wygodnie na dywanie, zamknijcie oczy i wyobraźcie sobie, że jesteście na plaży. (parę minut wystarczy, chyba, że ktoś zaśnie) <https://www.youtube.com/watch?v=E29TkWp8PGI>



Kochani, to już wszystko, co przygotowaliśmy dla Was na dzisiejsze zajęcia. Zachęcamy do kontaktów z nami. Odpowiemy na każdy telefon, sms-a, maila, czy facebooka. Bardzo tęsknimy za Waszymi uśmiechniętymi buziakami, wspólnymi zabawami i pracą oczywiście też.

Dla chętnych karta pracy, poćwiczcie rączki. Połączcie kreskę w strugi deszczu, a potem pomalujcie chmurki, możecie dorysować coś od siebie.

