

**Propozycja zajęć na piątek – 16.04.2021r.
dla dzieci 3-letnich „Smerfy”.**



Witamy dzieci z grupy „Smerfy” oraz rodziców i zapraszamy do realizacji kolejnych zajęć związanych z tematem tygodnia „Polska – moja ojczyzna”. Jesteście gotowi? Zatem zaczynamy! ☺

Temat zajęć: „Duży kraj, piękny kraj”.

Aktywność: ruchowa – ćwiczenia gimnastyczne zapobiegające wadom postawy.

Przewidywane osiągnięcia dziecka:

- ćwiczy sprawność i różnorodne formy ekspresji ruchowej,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa w zabawie,
- prawidłowo wykonuje polecenia.
- czerpie radość z zabawy.

1. Na powitanie zapraszamy Was do muzycznego pociągu, Wy możecie zaprosić do zabawy wszystkich domowników. Zabawa przy piosence „Maszynista zuch”.

<https://www.youtube.com/watch?v=i76ClBnx2Ik>

2. Zabawa ruchowo-naśladowcza do wiersza E. Matłosz „Mała gimnastyka”.

Drogi rodzicu, przeczytaj proszę swojemu dziecku wiersz i pokaż co ma zrobić.

Podnieś ręce swe do góry, (unoszą w górę obie ręce)

obróć się dookoła. (wykonują obrót dookoła własnej osi z uniesionymi rękami)

Hop do przodu, (skaczą do przodu)

hop do tyłu (skaczą do tyłu)

i będzie wesoło.

Potem ujmij się pod boki (trzymają obie ręce na biodrach)

i na boki zrób podskoki. (wykonują skok obunóż w prawą i w lewą stronę)

Jeszcze przysiad i – jak żabka – (wykonują przysiad podparty żabka)

w kółko skacz na czterech łapkach.

3. Słuchanie piosenki „Mój kraj jest naj...”

https://www.youtube.com/watch?v=GIyJnhY_HHU

6. „Rymowana gimnastyka” – zestaw ćwiczeń gimnastycznych.

Rodzic czyta rymowanki i jednocześnie demonstruje ćwiczenie, a dziecko powtarza za nim tekst i wykonuje polecenia zgodnie z instrukcją.

- **Ćwiczenia mięśni rąk.** Dzieci unoszą wyprostowane ręce nad głowę, a następnie opuszczają po bokach, nie uginając rąk w łokciach – ćwiczenie należy powtórzyć dwa razy.

Taka Polska jest wspaniała, jak wskazuje Polka mała.

Taki kraj wielki, wspaniały, jak wskazuje Polak mały.

- **Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej.** Przedszkolaki trzymają ręce nad głowę, a następnie wykonują skłon do przodu. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy.

Każdy Polskę kochać chce,

Polsce w pas kłaniamy się!

- **Ćwiczenia mięśni nóg.** Dzieci maszerują po obwodzie koła z unoszeniem kolan.

Polskę przejdę wzdłuż i wszerz,

może pójdziesz ze mną też?

- **Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej.** Dzieci wykonują skłony boczne, na prawą i na lewą stronę.

Czy na lewo, czy na prawo,

dla Ojczyzny ćwiczę żwawo.

- **Ćwiczenia mięśni rąk i nóg.** Przedszkolaki robią kilka „pajacyków”.

Każda zdrowa Polka fika co dzień rano pajacyka!

Każdy zdrowy Polak fika co dzień wieczór pajacyka!

- **Ćwiczenia mięśni grzbietu.** Przedszkolaki stoją z rękoma wyprostowanymi na wysokości klatki piersiowej i wykonują wymachy na boki.

Każdy dzień mnie wita szczerze,

bo ja w moją Polskę wierzę!

- **Ćwiczenia równoważne.** Uczestnicy zabawy stają na jednej nodze, drugą wystawiają do tyłu, a tułów pochylają równolegle do uniesionej nogi. Ręce wystawiają na boki (potocznie „jaskółka”) i wytrzymują w tej pozycji przez chwilę.

Kocham moją Polskę tak,

jak swą wolność kocha ptak.

- **Ćwiczenia skoczne.** Dzieci wykonują kilka podskoków w miejscu.

I się cieszę, podskakuję,

że tu mieszkam, nie żałuję!

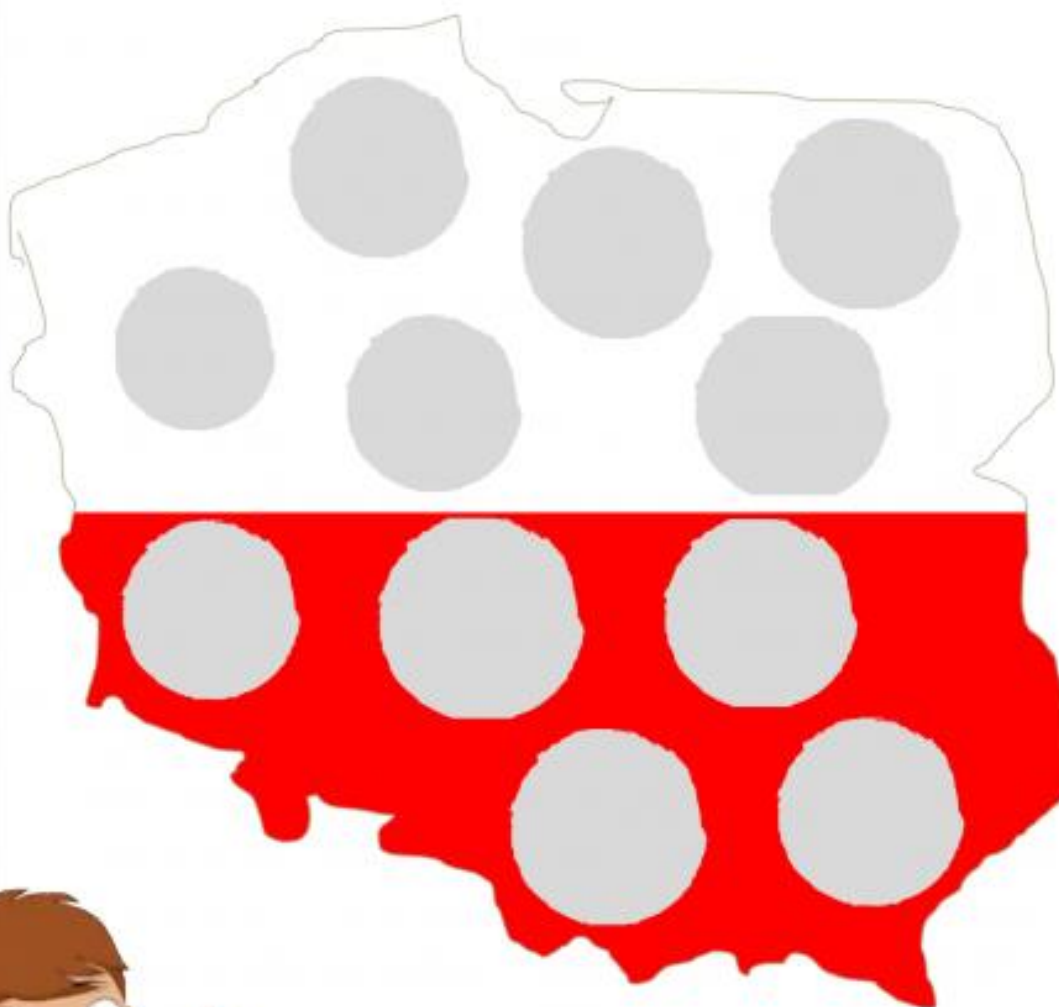
7. Zmęczeni po ćwiczeniach gimnastycznych? Odpocznijcie chwilkę. Pora na: „Zagadki z Polską związane”.

https://www.youtube.com/watch?v=20_HspeIrEA



8. Wykonaj zadania na kartach pracy. (Zadanie dla chętnych dzieci).

Wyklej brakujące miejsca plasteliną w odpowiednim kolorze.



Cioccia Kinga

**Obejrzyj godło Polski. Pokoloruj
rysunek godła według wzoru.**



Pozdrawiamy Was serdecznie! Do miłego zobaczenia!



Janina Sobierajska i Monika Szywała.