

Propozycja zajęć na wtorek 30.03.2021r

Temat dnia: Pisanki, kraszanki

Aktywność: ruchowa, plastyczna

Cele: - rozwijanie wyobraźni
i pomysłowości u dzieci

- wdrażanie do umiejętnego posługiwania się piłką tenisową lub gumową podczas ćwiczeń
- budzenie radości ze wspólnej zabawy



Dzień dobry Krasnoludki!

1. Na początek zabawa ruchowa z zajaczką wielkanocną.

<https://www.youtube.com/watch?v=izQ5IAmTaFA>

2. „Psotne zajaczki” – słuchanie wiersza Joanny Myślińskiej.

Wielkanocny raz zajaczek
schował, zamiast dać do rączek,
słodkie jajka i pisanki
oraz inne niespodzianki.
Teraz dzieci ich szukają i w kąt każdy zaglądają.
Bo Wielkanoc bez jajeczek
jest jak tort, co nie ma świeczek.

Wyjaśnienie przerośni z wiersza,
co przynosi zajaczek dzieciom na Wielkanoc.



3. Teraz zapraszamy na ćwiczenia gimnastyczne.

Przykładowe ćwiczenia – mała rozgrzewka: 5 pajacyków, 5 podskoków w miejscu, bieg w miejscu, krążenia ramion, obrót wokół własnej osi, 5 przysiadów, 5 skłonów tułowia w przód, 5 skłonów tułowia na boki, krążenie bioderek.



Teraz bierzemy piłkę i przechodzimy do ćwiczeń, które powtarzamy 10 razy:

- przekładanie piłki z ręki do ręki z przodu i z tyłu,
- przekładanie piłki z ręki do ręki nisko za plecami i wysoko nad głową,
- unoszenie raz prawej, raz lewej nogi i za każdym razem przekładamy piłkę pod kolanem.
- siad podparty o nogach ugiętych piłka leży między stopami.
- siad podparty o nogach ugiętych między kostkami piłka, prostowanie i uginanie nóg w kolanach

Chwytny piłkę delikatnie obiema stopami unosimy ją w górę, następnie odkładamy na podłogę.

4. Słuchanie muzyki relaksacyjnej – odpoczynek

<https://www.youtube.com/watch?v=vv1YD596gKM>



5. Pisanki, kraszanki jajka malowane – sensoryka



Z kartonu rodzic wycina kształt jaja. W miseczce należy przygotować ziarna, które zostały Państwu w kuchni – kasza jaglana, płatki jaglane, płatki owsiane, ryż, soczewica, itp. Zadaniem dziecka jest ozdobienie kartonowych wycinanek ziarenkami. Najlepiej użyć mocnego kleju typu wikol lub introligatorski.



**Jestem ciekawa jakie pisanki stworzyliście. Zachęcam do wysyłania zdjęć.
Do zobaczenia jutro!**

