***ZADANIA DO REALIZACJI NA ŚRODĘ 01.04.2020***

***Zabawa poranna***

***Zabawa „Na ziemie zostaje”*** - ***kształtowanie orientacji w schemacie ciała i przestrzeni***

 ***( film do obejrzenia na kanale youtube)***

Podczas oglądania filmu dziecko musi uważnie słuchać, obserwować i powtarzać prezentowane ćwiczenia. Zapraszamy Was rodziców do wspólnej zabawy i ćwiczeń z dziećmi. **Życzymy świetnej zabawy :)**

**UWAGA** link do filmu na kanale youtube poniżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=S5TFdKc6TB4>

***Aktywność muzyczna – osłuchanie się linią melodyczną i słowami piosenki Majki Jeżowskiej pt. „Wstawaj to już wiosna”***

**UWAGA** link do piosenki na kanale youtube poniżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=2wgSEPqkPAI>

**Tekst piosenki:**

Wiosna (wiosna), hejże ho!

Wiosna się budzi, zima zasypia
Bo w domu czterech pór roku
Jedno jest łóżko, jedna poduszka
I jeden kubek do soku

Gdy wiosna rześka zerwie się z łóżka
I słońce wplecie we włosy
Zima swą głowę wtuli w poduszkę
I zamknie zmęczone oczy

Aaa... Wiosna (hej, hej), hejże ho!
Zielonym skrzydłem da ci w nos
Wiosna (hej, hej), hejże ho!
Zapuka w serce: Czy jest tam ktoś?

Obudzi kotki na gałązkach
Krokusy na tatrzańskich łąkach
Sasanka mała gdzieś spod Krosna
Usłyszy: Wstawaj, wstawaj, to już...

Wiosna (wiosna), hejże ho!
Wstawaj, wstawaj, to już wiosna!
Wiosna (wiosna), hejże ho!
Wstawaj, wstawaj, to już wiosna!

A zima będzie sobie już spała
Choć wokół będzie wiosennie
Bo z tego słowa zrozumie ona
Jedynie - senny, sennie

A wiosna w sercach ogień rozpali
I skończy misję skrzydlatą
I wtedy do nas z długiej podróży
Powróci stęsknione lato

Aaa... Wiosna (hej, hej), hejże ho!
Zielonym skrzydłem da ci w nos
Wiosna (hej, hej), hejże ho!
Zapuka w serce: Czy jest tam ktoś?

Obudzi kotki na gałązkach
Krokusy na tatrzańskich łąkach
Sasanka mała gdzieś spod Krosna
Usłyszy: Wstawaj, wstawaj, wstawaj!

A wiosna (wiosna), hejże ho! (hej, hej)
Zielonym skrzydłem da ci w nos
Wiosna (wiosna), hejże ho!
Zapuka w serce: Czy jest tam ktoś?

Wiosna (wiosna), hejże ho!
Wstawaj, wstawaj, to już wiosna!
Wiosna (wiosna), hejże ho!
Wstawaj, wstawaj, to już wiosna!

Wiosna (wiosna), hejże ho!



**Etapy zapoznania dziecka z treścią piosenki**

1. Pierwsze słuchanie – celem jest osłuchanie się z linią melodyczną i słowami piosenki
2. Drugie słuchanie( przed słuchaniem należy nakierować dziecko, aby zwróciło uwagę na słowa piosenki, o kim opowiada i jacy bohaterowie w niej występują).
3. Rozmowa z dzieckiem o czym była piosenka, wyjaśnienie dziecku niezrozumiałych treści (trudne dla dziecka wyrazy).
4. Udzielenie przez dziecko odpowiedzi na pytania: ile pór roku mieszkało w domu a ile w nim było łóżek ? Jakiego koloru ma Wiosna skrzydła ? Kogo obudziła Wiosna?
5. Próba powtarzania słów po rodzicu pierwszej zwrotki i refrenu.
6. Próba nauki na pamięć pierwszej zwrotki i refrenu.
7. Kiedy dziecko opanuje na pamięć pierwszą zwrotkę i refren możemy próbować śpiewać z linią melodyczną.

***Zadanie dodatkowe dla chętnych dzieci - rozwijanie słuchu muzycznego, rytmizowanie tekstu, słuchanie w skupieni piosenki, rozwijanie umiejętności łączenia ruchu z muzyką przy pomocy RYTMIZACJI piosenki Majki Jeżowskiej pt. Wstawaj! To już wiosna***

***Gramy na***

***PERKUSJI***



**Wystarczy przygotować:**

- dwie łyżki drewniane

- dwa opakowania po serku odwrócone denkiem do dołu lub PLASTIKOWA miska

i nasza perkusja GOTOWA! ☺ możemy zaczynać !!!

***Zadaniem dziecka jest uważnie słuchać słów piosenki i uderzać w naszą perkusje na słowo WIOSNA.*** POWODZENIA ☺

Kiedy dziecko wykona już zadanie pozwólmy mu na własną, samodzielną interpretacje piosenki na perkusji.

***Aktywność fizyczna***

**A teraz czas na trochę gimnastyki. Niech dziecko przebierze się w wygodny strój sportowy i troszkę poćwiczy wraz z rodzicami :)**

**Wiosenna gimnastyka**

Zabawa **kształtująca nawyk prawidłowej postawy** **„Pająki i muchy”.**
Spośród uczestników zabawy prowadzący wybiera **„Pająka”**. Pająk zajmuje wyznaczone miejsce „sieci”. Pozostali uczestnicy zabawy są **muchami** biegają we wspięciu na palcach, ręce ułożone w skrzydełka na ramionach. Na hasło **„Pająk idzie”** - siadają na podłodze – siad skrzyżny ręce w skrzydełka. Jeżeli jakaś **mucha** poruszy się lub nieprawidłowo przyjmie ustaloną pozycję **pająk** zabiera ją do sieci, gdzie siedzi do końca zabawy w pozycji skorygowanej w siadzie skrzyżnym i  ręce w skrzydełka.

2. **Ćwiczenia ramion i obręczy barkowej**.
Dziecko w podporze tyłem przechodzi wyznaczony przez rodzica dystans

3. **Ćwiczenia oddechowe**.

Leżnie na plecach, nogi ugięte w kolanach – stopy oparte o podłoże. ręce położone wzdłuż tułowia. Wdech – unoszenie rąk za głowę, wydech – powrót do pozycji wyjściowej.

4. Zabawa **„Wróbelki dziobią ziarno i piją wodę”.**

: klęk podparty z dłońmi skierowanymi do środka. Na hasło – wróbelki dziobią – dziecko ugina ręce w łokciach, zbliżając nos do podłogi. Po każdym dziobnięciu wyprost rąk. Picie wody jak wyżej. Po każdym „łyku” - wyprost rąk i uniesienie wysoko głowy „połykając wodę”.

5. **Ćwiczenia rozciągające**. Zabawa **„Wróbelki trzepocą skrzydełkami”** klęk podparty z dłońmi skierowanymi do środka. Na hasło „Wróbelki trzepocą skrzydełkami” - dziecko siada na piętach w siadzie klęcznym, układa ręce w skrzydełka i wykonuje nimi energiczne odrzuty w tył. Na hasło „Wróbelki odpoczywają” - powrót do pozycji wyjściowej.

6. **Ćwiczenia oddechowe** - leżenie tyłem nogi ugięte stopy oparte o podłoże. ręce w pozycji skrzydełek leżą na podłodze. Na brzuchu leży woreczek. Wdech – unoszenie woreczka – wydech – opuszczenie.

7. **Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy**. Zabawa **„Spłoszone wróbelki”.**
W wyznaczonym miejscu - „gnieździe” - uczestnicy zabawy jako wróbelki siedzą w siadzie skrzyżnym w pozycji skorygowanej ze skrzydełkami. Na hasło prowadzącego **- „wróbelki fruwają”** – dziecko wstaje, wychodzi z gniazda i biega we wspięciu na palcach, wykonując rękoma odrzut skrzydełek w tył, jak wróbelki macha skrzydełkami. Na hasło - **„uwaga jastrząb”** - wróbelki wracają do gniazda, gdzie siadają w siadzie skrzyżnym w pozycji skorygowanej ze skrzydełkami.

8.**Ćwiczenia mięśni grzbietu -** leżenie przodem ręce w bok. Przekładanie woreczka tyłem z ręki do ręki z równoczesnym uniesieniem tułowia.

9. **Ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej** - siad klęczny. Opad tułowia w przód. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Laska trzymana oburącz za końce, ułożona poziomo na plecach na wysokości łopatek. Stopy ustabilizowane. Ruch: wyprost rąk z przeniesieniem laski do przodu.