

Dzień dobry wszystkim – zapraszam do wspólnej zabawy.

Data: 16.04.2021 piątek

Temat: Jestem dzielny – samodzielny – zestaw zabaw i ćwiczeń gimnastycznych w formie opowieści ruchowej.

1. Na dobry początek rozgrzewka.

Link do zajęć:

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

2. Zabawa ożywiająca: „powitanie” – dzieci podskakują w rytm tamburyna (może być inny instrument, lub można klaskać), gdy cichnie zatrzymują się i machają do rodzica częścią ciała wymienioną przez niego.

Np.:

- *Machamy obiema rękami,*
- *Machamy nogą,*
- *Machamy jedną ręką,*
- *Machają do mnie paluszki itd.*

3. Odtwarzanie przez dzieci treści opowieści ruchowej:

Jak co dzień rano gdy budzik dzwoni drrrr... każdy przedszkolak jest już wyspany. Otwiera oczy, podnosi głowę, już jest gotowy by wstać (dzieci wstają). Po takiej nocy dobrze przespanej mocno się przeciągamy. Raz w jedną stronę, raz w drugą stronę. I teraz na pewno już się obudziliśmy!

Więc co teraz robić? Przedszkolak wie! Najpierw się umyć musimy! Więc do łazienki ładnie pójdziemy, a tam umyjemy rączki, buzię, szyję... no i zęby też przedszkolak myje. Więc bierzemy szczoteczki i pastę. Okręcamy pastę, wyciskamy na szczoteczkę i szorujemy.... Hmm chyba już jesteśmy czystsicutcy.

Więc zapraszam na śniadanie. Siadamy do stołu, jemy kanapeczki, pijemy herbatkę. Ale co to, za gorące, więc dmuchamy by ostudzić ją troszkę. Śniadanko zjedzone?! Oczywiście. Więc pora do przedszkola się wybrać.

Ubieramy spodnie. Najpierw na jedną nogę, potem na drugą nogę, szybko też skarpetki włożę! Teraz bluzkę nakładamy najpierw przez głowę, i dwie rączki wkładamy. No już prawie gotowi jesteśmy! Teraz tylko buty nakładamy na jedną nogę i na drugą też! Kurtkę nakładamy ,szalika na szyję, czapkę na głowę, rękawiczki na ręce i gotowe!

Bierzemy mamę za rękę i ruszamy w drogę! Najpierw powoli spacerkiem, teraz przyśpieszamy bo już czas nas goni, teraz biegiem ruszamy do drzwi przedszkolnych. STOP! Jesteśmy na miejscu, więc do szatni wchodzimy i się rozbieramy. Ściągamy czapkę, szalik, rękawiczki, kurtkę buty. Zakładamy kaptcie na jedną nogę na drugą też. Na pożegnanie mamie machamy, najpierw jedną rączką, teraz drugą i buziaka posyłamy... I do sali w poskokach wesołych ruszamy. A tam pani do kółeczka z uśmiechem nas woła, włącza muzykę i do zabawy woła... **NAJPIERW SKŁON...**

Link do piosenki:

https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj_ZkldQ

Jednak zabaw jest już koniec, wszyscy się zmęczyli... więc gdy mamę zobaczyli, poszli z nią do domu. A tam pora już na spanie wszyscy już ziewają. Pora do łóżeczek się położyć i zasnąć.

4. Zabawa relaksacyjna: dzieci zamykają oczy, kładą się na plecach, wykonują głębokie wdechy nosem, a wypuszczają powietrze buzią.

5. Na zakończenie relaksacja po ćwiczeniach pt. „Nadchodzi wiosna”

Link do relaksacji:

<https://www.youtube.com/watch?v=W60BpMlf4H4>