

8 kwiecień (czwartek)

Temat dnia: „Jak lubię czynnie odpoczywać?”

scenariusz zajęć dla dzieci z grupy IV

Cele ogólne:

- zachęcanie dzieci do wspólnego odpoczynku z rodzicami, do aktywności fizycznej dzieci;
- rozwijanie mowy i myślenia;
- rozwijanie poczucia rytmu
- rozwijanie sprawności manualnej;
- rozwijanie sprawności fizycznej dzieci

1. Porozmawiajmy na temat wspólnego odpoczynku Rodziców i Was – kochane dzieci



W jaki sposób dzieci spędzają wolny czas z Rodzicami?

Co robicie z Rodzicami w wolne dni?

Jakie zabawy ruchowe lubicie najbardziej?

Dlaczego jest zdrowo poruszać się ?

- Ćwiczenia ruchowo-naśladowcze Jedziemy na rowerkach. Dzieci kładą się na dywanie. Pedalując, mówią poniższy tekst wspólnie z Rodzicami.

Na wycieczkę wyruszamy,

raz i dwa, raz i dwa.

Tata jedzie obok mamy,

z tyłu – nas ma.

- Powiedz jak chciałbyś spędzać wolny czas z mamą, tatą ?

Dokończ zdania:

– „Chciałbym z mamą...

– „Chciałbym z tatą...

- Odtwórzcie karty pracy cz. 3 str. 68

- Posłuchajcie tekstu: *Rodzina postanowiła wyruszyć na pierwszą wycieczkę rowerową.*
- Rysujcie po śladach torów. Potem, nie odrywając ręki od kartki, rysujcie po śladach rysunków bloków.
- Pokażcie ręką (jedną ręką, drugą ręką, obiema), jak przebiega górzysta droga.
- Rysujcie po śladach górzystej drogi.
- Rysujcie po śladach drzewa iglaste. Rysujcie po śladach drogi między drzewami.
- Rysowanie po śladach drogi między owcami.
- Rysowanie po śladach drogi do domu babci.



(PROSZĘ ĆWICZENIA ZROBIĆ W KSIĄŻCE)

5. Zabawa przy piosence „Skaczemy, biegniemy” – zilustruj ruchem treść piosenki.

<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>

Skaczemy, biegniemy, ćwiczymy OOOOOO!

Choć słońce dawno wstało, świeci i budzi nas.

Choć rozruszamy ciało, wstań ruszyć się czas.

Włóż ulubione buty, bluzę, spodenki też.

Tam wszyscy już czekają, choć przyjaciół śpiesz.

Ref:

Skaczemy, biegniemy, ćwiczymy, tańczymy – 4x

Choć podaj rękę Zuli, widać metę no patrz.

Tu każdy z nas wygrywa, tak – ciesz się i skacz.

Już od rana gimnastyka, świeci słońko gra muzyka.

Ciepła trawa stopy grzeje nawet trener już się śmieje.

Każdy ćwiczy w pocie czoła, tęgie miny dookoła.

Rozruszamy wszystkie stawy, zapraszamy do zabawy.

Ref:

Skaczemy, biegniemy, ćwiczymy...

6. Ćwiczenia relaksacyjne „*Odprzynek u babci*” (techniką relaksacji Jacobsona).

Przygotuj sobie plastikowe klocki.

Położcie się wygodnie na kocykach lub na dywanie, nogi wyciągnijcie tak aby były proste w kolanach wyciągnięte, ramiona muszą być ułożone wzdłuż tułowia tak, aby się nie dotykały.

*Poszczególne ćwiczenia trwają bardzo krótko – od 10 do 15 sekund. Tyle samo trwają przerwy między ćwiczeniami.*

Wykonaj polecenia:

– Zegnij prawe ramię tak, by naprężyć biceps. Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno.

- Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie? Wykonaj to samo ćwiczenie lewą ręką.
- Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki klocek (z plastiku) położony po twojej prawej stronie. Jeśli jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. Teraz rozluźnij mięśnie. Jesteś znowu słaby. Nie naciskaj już. Czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły. Wykonaj to samo ćwiczenie z pięścią lewej ręki.
  - Teraz chwilę odpocznij – leż i oddychaj spokojnie, równo. Twoje ręce odpoczywają.
    - Teraz silna będzie twoja prawa noga. Włóż klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie. Teraz twoja noga słabnie – rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek. (Wykonaj to samo ćwiczenie lewą nogą).
    - A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, żeby napełnić powietrzem swój brzuch. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzuch jak balon, mocno. Teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie – poczujesz ulgę.
  - Naciśnij mocno głową dywan (poduszkę), na którym (której) leżysz – głowa jest bardzo silna.
    - Naciskasz mocno. Teraz rozluźnij mięśnie – głowa już nie naciska na dywan, odpoczywasz, czujesz ulgę. Jesteś niezadowolony i zły, bo ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków.
    - Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną – czoło jest gładkie.
  - Teraz mocno zaciśnij powieki, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij je i odpocznij.
  - A teraz zaciśnij mocno szczęki, niech dotykają zębów. I dolna, i górna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. Teraz rozluźnij szczęki. Czujesz ulgę?
  - Ułóż wargi tak, jakbyś chciał powiedzieć *och* (albo zrób ryjek), i napnij mocno mięśnie ust. Teraz rozluźnij mięśnie.

## Zajęcie 2

Narysuj:

### *Jak spędzasz aktywnie wolny czas z Rodzicami ?*

*Zwracaj uwagę aby Twoja praca była estetyczna, kolorowa – nie wychodź za linię. Prawdłowo trzymaj kredkę!*

*Rysunek zabierz ze sobą gdy wrócimy do przedszkola – razem oglądniemy Twoją pracę.*

Chętne dzieci 6-letnie – proszę rozwiązać rebusy.

 let	 owiec
t  tor	mik 
 rt	kap 
od 	min 

Zachęcam do spędzania wspólnego czasu razem z Rodzicami na świeżym powietrzu.

**Jestem z Was dumna!**

