

Propozycje aktywności dla pracowni VII

1. Wiosenny zestaw ćwiczeń

- **„Słońce i deszcz” – zabawa orientacyjno-porządkowa.**
Dzieci biegają swobodnie w różnych kierunkach. Na hasło: Słońce! zatrzymują się i stoją z rękami podniesionymi w górę. Na hasło: Deszcz! przykucają i chowają głowy.
- **„Szukamy słońca” – ćwiczenie dużych grup mięśniowych.**
Dzieci w siadzie skrzyżnym, ręce mają uniesione. Skręty tułowia w lewo i w prawo – szukanie słońca na niebie.
- **„Niedźwiadki wygrzewają się na słońcu” – zabawa z elementem czworakowania.**
Dzieci chodzą na czworakach, zatrzymują się i kładą na plecach. Poruszają rękami i nogami uniesionymi w górę. Na hasło: Słońce schowało się! niedźwiadki idą dalej.
- **„Przyleciały ptaki” – zabawa z elementem biegu.**
Dzieci biegną w jednym kierunku, poruszając rozłożonymi szeroko ramionami.
- **„Bociany chodzą po łące” – zabawa z elementem równowagi.**
Chód z wysokim unoszeniem kolan. Co pewien czas dzieci – bociany, zatrzymują się i stają na jednej nodze, rozkładając szeroko ramiona.
- **„Zajaczki” – zabawa z elementem podskoku.**
Podskoki raz na jednej, raz na drugiej nodze. Po serii podskoków zajaczki zatrzymują się i nasłuchują – dłonie przy uszach, skręty w jedną i w drugą stronę.
- **„Wypatrujemy wiosny przez lornetkę” – ćwiczenie mięśni grzbietu.**
Dzieci leżą na brzuchu, łokcie mają wsparte o podłogę, dłonie zwinięte przy oczach naśladują lornetkę. Co pewien czas dzieci wznoszą łokcie.
- **„Mucha na suficie” – ćwiczenie mięśni brzucha.**
W leżeniu na brzuchu poruszanie uniesionymi w górę rękami i nogami – naśladowanie poruszającej się muchy.
- **„Wąchanie kwiatów” – ćwiczenie oddechowe.**
Dzieci chodzą swobodnie, co pewien czas pochylają się i wąchają pierwsze kwiaty.



2. „Masaż na dobry humor”

Rodzic wypowiada tekst i wykonuje odpowiednie gesty, które dzieci naśladują:

Żeby było nam wesoło – masujemy swoje czoło.

Raz i dwa, raz i dwa – każdy ładne czoło ma.

Potem oczy, pod oczami i pod nosem, pod wargami.

Język w górę raz i dwa – ładny język każdy ma.

*Tu jest głowa, a tu uszy – trzeba swoje uszy ruszyć.
Raz i dwa, raz i dwa – dwoje uszu każdy ma.
Powiedz: mama, tata, lala, i zaśpiewaj: la-la-la-la.
Otwórz buzię, zamknij buzię, pokaż wszystkim oczy duże.
Pogłaszcz główkę ładną swoją i policzki, brodę, czoło.
Poszczyp lekko całą twarz i już dobry humor masz!*

3. „Tyle kroków ile głosek” – zabawa słuchowo-ruchowa

Dzieci stoją po jednej stronie dywanu, rodzic po drugiej stronie. Rodzic wypowiada nazwy zwierząt: *krowa, kot, kura, kogut, koń, pies, owca, baran, kaczką, indyk*, a dzieci dzielą je na głoski i wykonują tyle kroków do przodu, ile głosek jest w danym słowie.

4. „Pan McDonald farmę miał” – osłuchanie z piosenką

Dzieci aktywnie słuchają piosenki. Rodzic zapowiada, że ich zadaniem jest klasnąć w kolana, gdy usłyszą słowo „Pan McDonald”. Po wysłuchaniu piosenki rodzic rozmawia z dziećmi na temat treści piosenki. Kolejno dzieci ponownie słuchają piosenki, a następnie powtarzają za rodzicem słowa pierwszej i drugiej zwrotki.

<https://www.youtube.com/watch?v=11UN4WRdamA>

5. „Pan McDonald” – improwizacja ruchowa do piosenki

Dzieci próbują śpiewać i poruszają się w rytmie piosenki „Pan McDonald” (mogą naśladować wymieniane zwierzęta bądź wymyślać własne, oryginalne ruchy).

5. Karta pracy - Pisanie nazw zwierząt po śladzie

Dziecko pisze nazwy zwierząt po śladzie i uzupełnia brakujące litery.

**Pozdrawiam
Dominika Kielboń**

Krowa Krowa Krowa

Kot Kot Kot Ko K

Kura Kur Ku

Owca wca Ow

Baran B r n aran

Kaczka Kaczka Kaczka

Indyk ndyk Indy

Ala ma kota

Ala ma