26.03.2020r.

**STARSZAKI ➙ karty pracy**

Temat tygodnia: Marcowa przygoda

1. Ćwiczenia gimnastyczne

Ćwiczenia gimnastyczne z wykorzystaniem szarf (szarfę można zamienić na skakankę bądź dłuższy sznurek):

* Ćwiczenia rozciągające – dzieci trzymając szarfę przed sobą wykonują skłony, trzymanie szarfy nad głową skręty w prawo i lewo, kołysanie się w prawo i lewo,
* Ćwiczenie wyprostne – wzmacniające mięśnie grzbietu – dzieci siadają w siadzie klęcznym, podnoszą szarfę w górę, skłaniają się w przód sięgając jak najdalej,
a następnie przechodzą do siadu.

Ćwiczenia gimnastyczne z wykorzystaniem woreczków:

* „Przeplataniec z woreczkiem”- Dzieci przekładają woreczek gimnastyczny pod kolanem. Leżenie na plecach, przekładanie woreczka pod plecami i nad brzuchem.
* Ćwiczenia stóp:

- Dzieci stawiają stopę na woreczku gimnastycznym. Na dany sygnał podnoszą woreczek palcami stopy. Ćwiczenie wykonują raz jedną, raz drugą stopą.
- Siad prosty podparty, woreczek leży przy lewej stopie; dzieci chwytają ją palcami prawej stopy i przekładają ją kilka razy przez lewą nogę. Następnie ćwiczenie wykonują drugą nogą.

* Rzucanie woreczkami do celu. Dzieci rzucają woreczki do dużego pojemnika.
1. Umuzykalnienie

Wysłuchanie piosenki ⇩ <https://www.youtube.com/watch?v=LFPthrmErcY>

Tam daleko gdzie wysoka sosna
maszeruje drogą mała wiosna.
Ma spódniczkę mini, sznurowane butki
i jeden warkoczyk krótki.

Ref.
Maszeruje wiosna
a ptaki wokoło
lecą i świergoczą
głośno i wesoło.
Maszeruje wiosna w ręku
trzyma kwiat gdy go
w górę wznosi
zielenieje świat !

Nosi wiosna dżinsową kurteczkę,
na ramieniu małą torebeczkę
chętnie żuje gumę i robi balony
a z nich każdy jest zielony.

Ref.
Maszeruje wiosna…

Wiosno, wiosno
nie zapomnij o nas
każda trawka chce
być już zielona.
gdybyś zapomniała inną
drogą poszła
zima by została mroźna.

Ref.
Maszeruje wiosna…

* Rozmowa na temat charakteru melodii, metrum, tekstu.
* Swobodne zabawy w rytm muzyki.

Przygotowała Aneta Zielińska