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