**Kwiecień, tydzień 2**

**Chciałbym być sportowcem**

****

**Dzień 4**

**Cele główne:**

- umuzykalnienie dzieci,

- rozwijanie aktywności fizycznej

**Dziecko:**

- śpiewa piosenkę

- uczestniczy w ćwiczeniach wielorozwojowych,

- wie jakie korzyści płyną z uprawiania sportu.

- Ćwiczenia oddechowe na podstawie wiersza Ewy Małgorzaty Skorek „Rozpędzony pociąg’’ Dziecko powtarza głoskę (czuk) usprawnia dzięki temu wargi, czubek języka i jego tylną część.

W miejscach oznaczonych gwiazdką (\*) powtarzamy na jednym wydechu szeptem raz głośniej, raz ciszej: Czuk, czuk, czuk....

 ***„Rozpędzony pociąg”***

Pędzi pociąg, pędzi

przez lasy i pola,

słychać turkot, furkot,

to dudnią wciąż koła.

* Czuk, czuk, czuk...
* Czuk, czuk, czuk...\*

Mknie pociąg po torach,

huk rozlega się w lesie,

to stukot wielu kół

w lesie echem się niesie.

* Czuk, czuk, czuk...
* Czuk, czuk, czuk...\*

Pędzi pociąg przez wioski,

mija lasy i pola,

słychać turkot, furkot,

to dudnia wciąż koła.

* Czuk, czuk, czuk...
* Czuk, czuk, czuk...\*

Jadą ludzie pociągiem,

dudni głośno sto kół,

pędzi pociąg szalony,

wiezie uczniów do szkół.

* Czuk, czuk, czuk...
* Czuk, czuk, czuk...\*

Mija stacje i pola,

huk rozlega się w lesie,

to dudnienie pociągu

echem w lesie się niesie.

* Czuk, czuk, czuk...
* Czuk, czuk, czuk...\*

Coraz słabiej już słychać

pociągowe hałasy,

pociąg jest już daleko,

mija pola i lasy.

* Czuk, czuk, czuk...
* Czuk, czuk, czuk...\*

**Spróbuj razem z rodzicem wykonać ćwiczenia z obrazka ! 😉**



- Słuchanie piosenki **„Wielkie poruszenie”** (wybrane ćwiczenia gimnastyczne do utworu) Podczas zwrotek dzieci naśladują ruchy, o których jest mowa w tekście.

<https://piesio.tv/2019/09/10/piosenka-dla-dzieci-o-ruchu-i-sporcie/> 😊

**Zaśpiewajcie wspólnie z rodzicem ! 😉**

Przysiad, podskok i obroty, raz i dwa,

Nawet jeśli brak ochoty, dwa i dwa,

Koci grzbiet i brzuszki dwa, raz i dwa,

Siłę mam więc radę dam! Ha ha ha!

Dalej, łokieć do kolana, raz i dwa,

I wymachy znów od rana, dwa i dwa,

Palcem chociaż dzisiaj rusz, raz i dwa,

Hej, no dalej, rusz się rusz! Ha ha ha!

Wywijamy żwawo – brawo brawo brawo!

Wywijamy żwawo – brawo brawo bra!

Raz w lewo, a raz w prawo, brawo brawo brawo!

Raz w lewo, raz w prawo! Hurra!

Przyłącz się, wywijaj z nami, raz i dwa

Nie wywracaj już oczami, dwa i dwa,

Ruszaj się! ruch nawet wspak, raz i dwa,

Przecież ruch potrzebny tak! O tak!

Wywijamy żwawo – brawo brawo brawo!

Wywijamy żwawo – brawo brawo bra!

Raz w lewo, a raz w prawo, brawo brawo brawo!

Raz w lewo, raz w prawo! Hurra!

Raz w lewo, a raz w prawo, brawo brawo brawo!

Raz w lewo, raz w prawo! Hurra!

**Rozmowa na temat piosenki:**

- jakie ćwiczenia gimnastyczne są w niej zawarte ?

- dlaczego tak ważny jest ruch ?

**Zabawa ruchowa:**

Słoneczko – dziecko stoi wyprostowane, wykonuje głęboki wdech. W czasie wdechu unosi ręce do góry, wznosi się na palce, wypowiada słowa *‘’Słonko wchodzi coraz wyżej’’*. Potem wykonuje wydech, stojąc na całych stopach i *mówi „ A zachodzi coraz niżej”.*

 Odklejanie od podłogi - rodzic leży przyklejony do podłogi, dziecko stara się go oderwać, zmiana ról.

Marsz na stopach dorosłego - dziecko stoi na stopach rodzica i wspólnie poruszają się do muzyki.

Praca na dziś, wyprawka plastyczna karta nr 21 😉 a poniżej kolorowanka dla chętnych.

