

Wychowanie przedszkolne, oddział 3,4,5 – latków A, 07.04.2021 r. – Magdalena Rusiniak

Temat: Chcę być sportowcem

1. Ćwiczenia oddechowe na podstawie wiersza Ewy Małgorzaty Skorek *Rozpędzony pociąg.*

Wiersz *Rozpędzony pociąg* został napisany z myślą o ćwiczeniach oddechowych, mających na celu pobudzanie przepony do pracy. Szybkie wypowiedzianie zespołu głosek (*czuk*) usprawnia jednocześnie wargi, czubek języka i jego tylną część.

*Pędzi pociąg, pędzi
przez lasy i pola,
słysząc turkot, furkot,
to dudni wcióż koła.
– Czuk, czuk, czuk...
– czuk, czuk, czuk...**

W miejscach oznaczonych gwiazdką (*) dzieci, powtarzając za R., naśladują stukot kół pociągu– na jednym wydechu energicznie wypowiadają szeptem, raz głośniej, raz ciszej: Czuk, czuk, czuk...

*Mknie pociąg po torach,
huk rozlega się w lesie,
a stukot wielu kół
w lesie echem się niesie.
– Czuk, czuk, czuk...
– czuk, czuk, czuk...**

*Pędzi pociąg przez wioski,
mija lasy i pola,
słysząc turkot i furkot,
to dudni wcióż 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 słysząc
pociągowe hałasy,
pociąg jest już daleko,
mija pola i lasy.
– Czuk, czuk, czuk...
– czuk, czuk, czuk...**

2. Zabawa przy piosence „Jedzie pociąg z daleka”

<https://www.youtube.com/watch?v=PjUopo-DJio>

Dziecko naśladuje jazdę pociągiem, na zatrzymanie w którymś miejscu utworu dziecko wykonuje 10 razy ćwiczenie gimnastyczne. Może to być podskok „jak piłeczka”, pajacyki, przysiady, skłony, wymachy ramion do tyłu/do przodu, skok na jednej nodze (potem na drugiej) itp.

3. Zabawa relaksacyjna „Słoneczko”

Dziecko stoi wyprostowane, wykonuje głęboki wdech. W czasie wdechu unosi ręce do góry, wznosi się na palce, wypowiadając słowa: *Słonko wschodzi coraz wyżej*. Potem wykonuje wydech, stojąc na całych stopach, i mówi: *A zachodzi coraz niżej*.

Proszę o informację zwrotną do mnie na e-maila mrusiniak.zostoczek@wp.pl lub sms, że Państwa dziecko wykonało chociaż część materiału, abym mogła zaznaczyć przedszkolakowi obecność.

DZIĘKUJĘ BARDZO.

Magdalena Rusiniak