TEMAT KOMPLEKSOWY: WIELKANOCNE ZWYCZAJE.

TEMAT DNIA: WIOSENNA ROZGRZEWKA PRZED WIELKANOCĄ.

1. Wierszyk z pokazywaniem. Rodzic czyta wiersz i ilustruje go ruchem ciała, dziecko powtarza jego ruchy.

**Pobudka**

*Budzą się listeczki,* (dziecko się przeciąga)  
*szemrzą warto rzeczki,* (pokazuje ręką wijącą się rzekę – jak wąż i szumi)  
*śniegi roztopione,* (dziecko powoli kuca i kładzie się płasko na dywanie)  
*w kałuże zmienione.* (dziecko imituje skakanie w kałuży)

*Jaskółeczka czarna* (dziecko rozpościera ręce niczym skrzydła)  
*strzałą niebo szyje*, (dziecko lata z rozłożonymi skrzydłami)  
*śpiewem wita wiosnę* (dziecko nuci *kiri kiri kiri*)  
*gniazdko młodym wije*. (dziecko rękami imituje wicie gniazda)

*Motylek cytrynek* (dziecko się kłania)  
*dziarską przybrał minę*, (robi zawadiacką minę)  
*i w moje okienko*(dziecko pokazuje w powietrzu kwadrat jako okno)  
*puka leciuteńko*. (dziecko puka w okno).

1. Rzeżucha w skorupce

Potrzebne materiały:

* Wytłaczanka po jajkach
* Zielona farba, pędzel, kubek z wodą
* Nożyczki
* Klej
* Skorupki od jajek
* Wata
* Nasiona rzeżuchy
* Pisaki, flamastry

Potrzebna będzie skorupka jajka. Najlepiej nadaje się do tej dekoracji skorupka z jajka ugotowanego na miękko. Łatwo wydobyć zawartość i zachować większość skorupki w całości. Do oczyszczonej skorupki wkładasz odrobinę waty i nasionka rzeżuchy.

Dziecko może narysować na skorupce oczy, buzię, najróżniejsze śmieszne miny. Kilka takich skorupek ustawionych w pomalowanej na zielono wytłaczance po jajkach, będzie wspaniałą ozdobą wielkanocnego stołu.

Do każdego takiego jajka z konkretną miną, możecie wspólnie wymyślać historię np. dać imię i zastanowić się, dlaczego ten jest wesoły, ten zdziwiony itd.

1. **ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH „SZUKAMY WIOSNY”**

**Dzieci przed ćwiczeniami mogą przebrać się w strój gimnastyczny. Ćwiczą na boso.**

**Zabawa orientacyjno- porządkowa „Słońce i deszcz”**  
Dziecko biega swobodnie w różnych kierunkach.  
Na hasło "słońce" zatrzymuje się i stoi z rękami podniesionymi w górę.  
Na hasło "deszcz" przykuca i chowa głowę.

**Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Szukamy słońca”**  
Dziecko w siadzie skrzyżnym, ręce ma uniesione.  
Skręty tułowia w lewo i w prawo - szukanie słońca na niebie.

**Zabawa z elementem czworakowania „Niedźwiadki wygrzewają się na słońcu"**  
Dziecko chodzi na czworakach. Na sygnał, zatrzymuje się i kładzie na plecach.  
Porusza rękami i nogami uniesionymi w górę.  
Na hasło „słońce się schowało” idzie dalej.

**Zabawa z elementem biegu „Przyleciały ptaki”**  
Dziecko biega w jednym kierunku poruszając rozłożonymi szeroko ramionami.

**Zabawa z elementem równowagi „Bociany chodzą po łące”**  
Chód z wysokim unoszeniem kolan.  
Co jakiś czas dziecko - bocian, zatrzymuje się i staje na jednej nodze, rozkładając szeroko ramiona.

**Zabawa z elementem podskoku „Zajączki”**  
Podskoki raz na jednej, raz na drugiej nodze.  
Po serii podskoków zajączki zatrzymują się i nasłuchują - dłonie przy uszach- skręty w jedną i w drugą stronę.

**Ćwiczenie mięśni grzbietu „Wypatrujemy wiosny przez lornetkę”**  
Dziecko leży na brzuchu, łokcie ma wsparte o podłogę, dłonie zwinięte przy oczach naśladują lornetkę.  
Co pewien czas dziecko wznosi łokcie (odrywa je od podłogi).

**Ćwiczenie mięśni brzucha „Mucha na suficie”**  
W leżeniu na plecach poruszanie uniesionymi w górę rękami i nogami - naśladowanie poruszającej się muchy.

**Ćwiczenie oddechowe „Wąchanie kwiatów"**  
Dziecko chodzi swobodnie, co jakiś czas pochyla się i wącha pierwsze wiosenne kwiaty.

1. Na zakończenie wręczamy wycięta pisankę, którą dziecko przykleja do koszyczka (wyjaśniono w zadaniach z poniedziałku).